



pilates

pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2022/9/15

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)
10:30		10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Hip&Leg On	10:30~11:30 Jump to Burn Mei	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30~11:30 Basic Marin	
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) On	12:00~13:00 Back&Arm emma	12:00~13:00 Basic Marin		12:00~13:00 Basic Marin	12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Mei	
13:30			13:30~14:30 Basic Marin	13:30~14:30 Back&Arm emma		13:30~14:30 Jump to Burn Mei		
15:00			15:00~16:00 Pilates Barre On	15:00~16:00 Advance (members only) Mei				
17:00								
18:00	17:00~18:00 Basic Mei	17:00~18:00 Jump to Burn Mei	17:30~18:30 Basic Marin				17:00~18:00 Body Balance Mei	17:00~18:00 Jumping Core Work (members only) Mei
19:30	18:30~19:30 Jumping Core Work (members only) Mei	18:30~19:30 Back & Spine On				18:30~19:30 Waist Mei	18:30~19:30 Pilates Cardio On	18:30~19:30 Basic Marin
20:00	20:00~21:00 Back&Arm emma	20:00~21:00 Hip&Leg Mei				20:00~21:00 Advance (members only) Mei	20:00~21:00 Waist On	20:00~21:00 Release&Strength Mei

	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back & Spine On	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Release&Strength Mei	close	10:30~11:30 Pilates Cardio On	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) On		
12:00	12:00~13:00 Back&Arm emma	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) On	12:00~13:00 Back & Spine On		12:00~13:00 Stretch&Conditioning On	12:00~13:00 Basic Marin		
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio On	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Marin	13:30~14:30 Jump to Burn Mei		13:30~14:30 Balance challenge WS (members only) Mei	13:30~14:30 Hip&Leg On		
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg On	15:00~16:00 Basic On					
17:00								
18:00		17:30~18:30 Waist On					17:00~18:00 Back&Arm emma	
19:30	18:30~19:30 Hip&Leg On					18:30~19:30 Basic Marin	18:30~19:30 Back&Arm emma	18:30~19:30 Jumping Core Work (members only) Mei
20:00	20:00~21:00 Basic Marin					20:00~21:00 Jump to Burn Mei	20:00~21:00 Basic Marin	20:00~21:00 Body Balance Mei

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

pilates K 広島店 Lesson Schedule

2022/9/16~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)																		
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre On	10:30~11:30 Waist On	10:30~11:30 Jumping Core Work (members only) Mei	close	10:30~11:30 Back&Arm Marin	10:30~11:30 Basic emma		10:30~11:30 Advance (members only) Mei																		
12:00	12:00~13:00 Basic Marin	12:00~13:00 Body Balance Mei	12:00~13:00 Basic emma		12:00~13:00 Basic Marin	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Marin			12:00~13:00 Back&Arm Marin																	
13:30		13:30~14:30 Basic emma	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Marin		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) On					13:30~14:30 Basic emma																
15:00		15:00~16:00 Back&Spine On	15:00~16:00 Body Balance Mei									15:00~16:00 Release&Strength Mei														
17:00																										
18:00																17:00~18:00 Hip&Leg On	17:30~18:30 Jump to Burn Mei	17:00~18:00 Pilates Cardio On	17:00~18:00 Basic emma	17:30~18:30 Jumping Core Work (members only) Mei						
19:30																18:30~19:30 Shape up Waist (members only) On										
20:00																20:00~21:00 Back&Arm emma							20:00~21:00 Basic Mei	20:00~21:00 Basic emma	20:00~21:00 Waist On	20:00~21:00 Pilates Barre On

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)																			
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio On	10:30~11:30 Back&Arm Mei	close	10:30~11:30 Jumping Core Work (members only) Mei	10:30~11:30 Waist On		10:30~11:30 Hip&Leg On																			
12:00	12:00~13:00 Basic Marin	12:00~13:00 Waist On		12:00~13:00 Release&Strength Mei	12:00~13:00 Basic Marin			12:00~13:00 Basic Marin																		
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg On	13:30~14:30 Basic Marin			13:30~14:30 Pilates Workout (members only) On																					
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Mei	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mei																								
17:00	17:30~18:30 Balance challenge WS (members only) Mei																									
18:00																										
19:30																						18:30~19:30 Shape up Waist (members only) Mei	18:30~19:30 Stretch&Conditioning Marin	18:30~19:30 Basic Marin	18:30~19:30 Body Balance Mei	
20:00																						20:00~21:00 Back & Spine On	20:00~21:00 Basic emma	20:00~21:00 Basic emma	20:00~21:00 Release&Strength Mei	20:00~21:00 Jumping Core Work (members only) Mei

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい (24時間受付)