



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2023/1/27

2023/1/1~2023/1/15

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

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)			
10:30	close	10:30~11:30 Release&Strength On	10:30~11:30 Basic emma		10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Back&Arm Mei	10:30~11:30 Basic emma			
12:00		12:00~13:00 Basic emma	12:00~13:00 Pilates Cardio On		12:00~13:00 Back&Spine On	12:00~13:00 Basic Marin	12:00~13:00 Hip&Leg Marin			
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre On	17:00~18:00 Release&Strength Mei		17:00~18:00 Basic emma	13:30~14:30 Basic Marin	13:30~14:30 Release&Strength On	13:30~14:30 Hip Punch (members only) On		
15:00		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Mei							15:00~16:00 Jump to Burn Mei	
17:00		18:30~19:30 Waist emma	18:30~19:30 Basic Marin		18:30~19:30 Advance (members only) Mei	18:30~19:30 Back&Arm emma	17:30~18:30 Pilates Cardio On			
18:00								20:00~21:00 Basic Marin	20:00~21:00 Body Balance Mei	20:00~21:00 Jump to Burn emma
19:30								20:00~21:00 Pilates Workout (members only) On		
21:00										

・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

2023/1/16～2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)			
10:30	<b>close</b>	10:30～11:30 Waist emma	10:30～11:30 Back&Arm emma	<b>close</b>	10:30～11:30 Jumping Core Work (members only) Mei	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Mei	<b>close</b>			
12:00		12:00～13:00 Hip&Leg Marin	12:00～13:00 Basic emma		12:00～13:00 Release&Strength On	12:00～13:00 Waist On	12:00～13:00 Back & Spine On				
13:30		<b>close</b>	<b>close</b>		13:30～14:30 Hip Punch (members only) Mei	<b>close</b>	<b>close</b>		13:30～14:30 Body Balance Mei	13:30～14:30 Basic Marin	
15:00					15:00～16:00 Basic Marin				15:00～16:00 Hip&Leg Mei		
17:00					17:00～18:00 Jump to Burn Mei				17:00～18:00 Back&Arm emma	17:00～18:00 Hip Punch (members only) On	
18:00					18:30～19:30 Basic Marin				18:30～19:30 Pilates Barre On	18:30～19:30 Shape up Waist (members only) On	18:30～19:30 Body Balance Mei
19:30					20:00～21:00 Jumping Core Work (members only) Mei				20:00～21:00 Stretch&Conditioning Marin	20:00～21:00 Basic emma	20:00～21:00 Hip&Leg Marin
21:00											

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)					
10:30	10:30～11:30 Stretch&Conditioning On	10:30～11:30 Basic Marin	<b>close</b>	10:30～11:30 Body Balance Mei	10:30～11:30 Basic Marin	10:30～11:30 Back & Spine On	<b>close</b>	10:30～11:30 Basic emma					
12:00	12:00～13:00 Pilates Barre Mei	12:00～13:00 Back & Spine On		12:00～13:00 Basic On	12:00～13:00 Body Balance Mei	12:00～13:00 Basic emma		12:00～13:00 Advance (members only) Mei					
13:30	13:30～14:30 Pilates Cardio On	<b>close</b>		<b>close</b>	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Mei	13:30～14:30 Hip&Leg Marin		13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Mei					
15:00	<b>close</b>				<b>close</b>	<b>close</b>		<b>close</b>	15:00～16:00 Jumping Core Work (members only) Mei	15:00～16:00 Back&Arm emma			
17:00									17:00～18:00 Basic emma				
18:00									17:00～18:00 Basic Mei	17:00～18:00 Pilates Cardio On	17:00～18:00 Body Balance emma		
19:30									18:30～19:30 Hip Punch (members only) Mei	18:30～19:30 Hip&Leg On	18:30～19:30 Basic Marin	18:30～19:30 Jump to Burn emma	18:30～19:30 Basic Marin
21:00									20:00～21:00 Basic Marin	20:00～21:00 Advance (members only) Mei	20:00～21:00 Release&Strength On	20:00～21:00 Back&Arm Marin	20:00～21:00 Hip&Leg Marin

**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)