



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/2/20

2023/3/20~2023/3/31

| | 3月20日(月) | 3月21日(火) | 3月22日(水) | 3月23日(木) | 3月24日(金) | 3月25日(土) | 3月26日(日) | 3月27日(月) | |
|-------|----------|---------------------------------|---|----------|---------------------------------|-----------------------------|---|----------|---------------------------------|
| 10:30 | Close | 10:30~11:30 Basic Suzuka | 10:30~11:30 Hip&Leg Suzuka | Close | 10:30~11:30 Back&Arm Momo | 10:30~11:30 Basic 未定 | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning 未定 | Close | |
| 12:00 | | | | | | | | | |
| 13:30 | | 12:30~13:30 Waist Lin | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning 未定 | | | 12:30~13:30 Basic Lin | 12:30~13:30 Waist Lin | | 12:30~13:30 Hip&Leg Momo |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| | | 14:30~15:30 Back&Arm Momo | | | | | 14:30~15:30 Hip&Leg Momo | | 14:30~15:30 Basic Lin |
| 17:00 | | | | | | | 17:00~18:00 Basic Lin | | 16:30~17:30 Back&Arm Momo |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Basic Momo | | 18:00~19:00 Hip&Leg Momo | 18:00~19:00 Waist Lin | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 20:30~21:30 Back&Arm Momo | | 20:30~21:30 Waist Lin | 20:30~21:30 Basic 未定 | | | |

| | 3月28日(火) | 3月29日(水) | 3月30日(木) | 3月31日(金) | |
|-------|---|----------------------------------|----------|---|--------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Hip&Leg Lin | 10:30~11:30 Basic Momo | Close | 10:30~11:30 Waist Suzuka | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:30 | 12:30~13:30 Basic Lin | 12:30~13:30 Back&Arm Momo | | 12:30~13:30 Hip&Leg Suzuka | |
| 15:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic Momo | 18:00~19:00 Waist Suzuka | | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka | 18:00~19:00 Basic Lin |
| 19:30 | | | | | |
| 21:00 | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning Suzuka | 20:30~21:30 Hip&Leg Suzuka | | 20:30~21:30 Basic Momo | 20:30~21:30 Back&Arm Lin |

- ・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 オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

2023/4/1~2023/4/15

| | 4月1日(土) | 4月2日(日) | 4月3日(月) | 4月4日(火) | 4月5日(水) | 4月6日(木) | 4月7日(金) | 4月8日(土) | |
|-------|--------------------------------|---|---------|--------------------------------|---|---------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Hip&Leg Momo | 10:30~11:30 Basic Lin | Close | 10:30~11:30 Hip&Leg Momo | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka | | 10:30~11:30 Basic Momo | 10:30~11:30 Waist Suzuka | |
| 12:00 | | | | | | | | | |
| 13:30 | 12:30~13:30 Back&Arm Lin | 12:30~13:30 Waist Suzuka | | 12:30~13:30 Basic 未定 | 12:30~13:30 Back&Arm 未定 | | | 12:30~13:30 Hip&Leg 未定 | 12:30~13:30 Basic Lin |
| 15:00 | 14:30~15:30 Basic Momo | 14:30~15:30 Back&Arm Momo | | | | | | | 14:30~15:30 Stretch&Conditioning Suzuka |
| | | 16:30~17:30 Stretch&Conditioning Suzuka | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 Waist Lin | | | | | | | | 17:00~18:00 Back&Arm Lin |
| 18:00 | | | | | 18:00~19:00 Basic Lin | | 18:00~19:00 Hip&Leg 未定 | 18:00~19:00 Basic Momo | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning 未定 |
| 19:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | 20:30~21:30 Back&Arm Lin | | 20:30~21:30 Basic Momo | 20:30~21:30 Waist Lin | 20:30~21:30 Back&Arm Suzuka |

| | 4月9日(日) | 4月10日(月) | 4月11日(火) | 4月12日(水) | 4月13日(木) | 4月14日(金) | 4月15日(土) | |
|-------|---------------------------------|----------|---------------------------------|----------------------------------|----------|---|----------------------------------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm Momo | Close | 10:30~11:30 Basic 未定 | 10:30~11:30 Hip&Leg Momo | | 10:30~11:30 Waist Lin | 10:30~11:30 Basic 未定 | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:30 | 12:30~13:30 Hip&Leg Lin | | 12:30~13:30 Back&Arm Momo | 12:30~13:30 Basic 未定 | | | 12:30~13:30 Basic 未定 | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning Suzuka |
| 15:00 | 14:30~15:30 Basic Momo | | | | | | | 14:30~15:30 Hip&Leg Momo |
| | 16:30~17:30 Waist Lin | | | | | | | 17:00~18:00 Basic 未定 |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Hip&Leg Suzuka | | 18:00~19:00 Basic 未定 | 18:00~19:00 Waist Lin | 18:00~19:00 Back&Arm Momo |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 20:30~21:30 Basic 未定 | | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning Suzuka | 20:30~21:30 Hip&Leg Suzuka | 20:30~21:30 Basic 未定 |

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）