



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

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 Kaho	12:30~13:30 Back&Arm Lin		12:30~13:30 Hip&Leg mii	12:30~13:30 Basic Lin	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							
17:00	17:00~18:00 Waist Lin	Stretch&Conditioning Suzuka							17:00~18:00 Back&Arm Lin
18:00				18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Hip&Leg Lin		18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	
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	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								
17:00	17:00~18:00 Waist Lin							17:00~18:00 Basic 未定	
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	

- ・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

2023/4/16～2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Waist Lin	Close	10:30～11:30 Hip&Leg Suzuka	10:30～11:30 Basic una		10:30～11:30 Back&Arm Momo	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30～11:30 Basic haruna
12:00								
13:30	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Suzuka		12:30～13:30 Basic haruna	12:30～13:30 Waist Lin		12:30～13:30 Basic haruna	12:30～13:30 Hip&Leg Lin	12:30～13:30 Back&Arm Suzuka
15:00								
	14:30～15:30 Hip&Leg Momo						14:30～15:30 Basic una	14:30～15:30 Waist Lin
17:00	16:30～17:30 Basic haruna						17:00～18:00 Back&Arm Lin	16:30～17:30 Basic una
18:00			18:00～19:00 Basic una	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	18:00～19:00 Basic una	18:00～19:00 Hip&Leg Lin		
19:30								
21:00			20:30～21:30 Back&Arm Momo	20:30～21:30 Hip&Leg Momo	20:30～21:30 Waist Lin	20:30～21:30 Basic una		

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:30	Close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30～11:30 Back&Arm Momo		10:30～11:30 Basic haruna	10:30～11:30 Waist 未定	10:30～11:30 Hip&Leg Momo
12:00							
13:30		12:30～13:30 Hip&Leg Momo	12:30～13:30 Basic Lin		12:30～13:30 Hip&Leg Suzuka	12:30～13:30 Back&Arm Lin	12:30～13:30 Basic haruna
15:00							
						14:30～15:30 Hip&Leg Momo	14:30～15:30 Back&Arm una
							16:30～17:30 Waist Lin
17:00						17:00～18:00 Basic una	
18:00		18:00～19:00 Waist Lin	18:00～19:00 Basic haruna	18:00～19:00 Back&Arm 未定	18:00～19:00 Basic una		
19:30							
21:00		20:30～21:30 Basic haruna	20:30～21:30 Stretch&Conditioning Suzuka	20:30～21:30 Basic haruna	20:30～21:30 Waist Lin		

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）