



pilates

# pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

2023/5/1~2023/5/15

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

|       | 5月9日(火)                         | 5月10日(水)                                      | 5月11日(木) | 5月12日(金)                                      | 5月13日(土)                       | 5月14日(日)                       | 5月15日(月) |   |
|-------|---------------------------------|---|----------|---|--------------------------------|--------------------------------|----------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Basic<br>una     | 10:30~11:30<br>Waist<br>Lin                   | Close    | 10:30~11:30<br>Stretch&Conditioning<br>Suzuka | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Momo | 10:30~11:30<br>Basic<br>una    | Close    |   |
| 12:00 |                                 |   |          |   |                                |                                |          |   |
| 13:30 | 12:30~13:30<br>Hip&Leg<br>Lin   | 12:30~13:30<br>Basic<br>una                   |          | 12:30~13:30<br>Waist<br>haruna                | 12:30~13:30<br>Basic<br>haruna | 12:30~13:30<br>Basic<br>haruna |          | 12:30~13:30<br>Waist<br>haruna                |
| 15:00 |                                 |   |          |   |                                | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>una |          | 14:30~15:30<br>Stretch&Conditioning<br>Suzuka |
| 17:00 |                                 |   |          |   |                                | 17:00~18:00<br>Waist<br>Lin    |          | 16:30~17:30<br>Hip&Leg<br>Momo                |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Basic<br>haruna  | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Momo                |          | 18:00~19:00<br>Waist<br>Lin                   | 18:00~19:00<br>Basic<br>una    |                                |          |   |
| 19:30 |                                 |   |          |   |                                |                                |          |   |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Momo | 20:30~21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Suzuka |          | 20:30~21:30<br>Basic<br>una                   | 20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>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

2023/5/16~2023/5/31

|       | 5月16日(火)                       | 5月17日(水)                       | 5月18日(木) | 5月19日(金)                                      | 5月20日(土)                          | 5月21日(日)                       | 5月22日(月) | 5月23日(火)                         |                                 |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|----------|---|-----------------------------------|--------------------------------|----------|----------------------------------|---------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Lin  | 10:30~11:30<br>Basic<br>Lin    |          | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Lin                 | 10:30~11:30<br>Waist<br>haruna    | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Momo | Close    | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Suzuka |                                 |
| 12:00 |                                |                                |          |   |                                   |                                |          |                                  |                                 |
| 13:30 | 12:30~13:30<br>Basic<br>una    | 12:30~13:30<br>Waist<br>haruna |          | 12:30~13:30<br>Basic<br>una                   | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>una    | 12:30~13:30<br>Basic<br>Lin    |          |                                  | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>Momo |
| 15:00 |                                |                                |          |   |                                   | 14:30~15:30<br>Basic<br>Momo   |          | 14:30~15:30<br>Back&Arm<br>una   |                                 |
|       |                                |                                |          |   |                                   |                                |          | 16:30~17:30<br>Waist<br>haruna   |                                 |
| 17:00 |                                |                                |          |   |                                   | 17:00~18:00<br>Hip&Leg<br>Lin  |          |                                  |                                 |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>una | 18:00~19:00<br>Waist<br>haruna |          | 18:00~19:00<br>Basic<br>Momo                  | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Suzuka |                                |          |                                  | 18:00~19:00<br>Basic<br>una     |
| 19:30 |                                |                                |          |   |                                   |                                |          |                                  |                                 |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Basic<br>Suzuka | 20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>Momo |          | 20:30~21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Suzuka | 20:30~21:30<br>Waist<br>haruna    |                                |          |                                  | 20:30~21:30<br>Waist<br>haruna  |

|       | 5月24日(水)                        | 5月25日(木) | 5月26日(金)                                      | 5月27日(土)                       | 5月28日(日)                       | 5月29日(月) | 5月30日(火)                         | 5月31日(水)                         |   |
|-------|---------------------------------|----------|---|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Momo |          | 10:30~11:30<br>Basic<br>未定                    | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>Momo | 10:30~11:30<br>Basic<br>Suzuka | Close    | 10:30~11:30<br>Waist<br>haruna   | 10:30~11:30<br>Basic<br>runa     |   |
| 12:00 |                                 |          |   |                                |                                |          |                                  |                                  |   |
| 13:30 | 12:30~13:30<br>Basic<br>未定      |          | 12:30~13:30<br>Stretch&Conditioning<br>Suzuka | 12:30~13:30<br>Basic<br>Akari  | 12:30~13:30<br>Waist<br>haruna |          | 12:30~13:30<br>Hip&Leg<br>Suzuka | 12:30~13:30<br>Hip&Leg<br>Suzuka | 12:30~13:30<br>Waist<br>haruna                |
| 15:00 |                                 |          |   |                                | 14:30~15:30<br>Waist<br>Lin    |          | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>Momo   |                                  |   |
|       |                                 |          |   |                                |                                |          | 16:30~17:30<br>Basic<br>runa     |                                  |   |
| 17:00 |                                 |          |   |                                | 17:00~18:00<br>Back&Arm<br>una |          |                                  |                                  |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Lin   |          | 18:00~19:00<br>Basic<br>haruna                | 18:00~19:00<br>Waist<br>Lin    |                                |          |                                  | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>una   | 18:00~19:00<br>Stretch&Conditioning<br>Suzuka |
| 19:30 |                                 |          |   |                                |                                |          |                                  |                                  |   |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Basic<br>未定      |          | 20:30~21:30<br>Back&Arm<br>Momo               | 20:30~21:30<br>Basic<br>未定     |                                |          |                                  | 20:30~21:30<br>Basic<br>Akari    | 20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>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)