



pilates

# pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/5/15

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定	10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定	close	10:30~11:30 Waist haruna	10:30~11:30 Basic runa	
12:00	12:30~13:30 Basic Momo	12:30~13:30 Back&Arm una	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Suzuka		12:30~13:30 Basic Akari	12:30~13:30 Back&Arm Lin	
13:30							
15:00		14:30~15:30 Basic Akari	14:30~15:30 Waist 未確定				
17:00		17:00~18:00 Hip&Leg Lin	16:30~17:30 Basic una				
18:00	18:00~19:00 Waist 未確定				18:00~19:00 Back&Arm una	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	
19:30							
21:00	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Suzuka			20:30~21:30 Hip&Leg Momo	20:30~21:30 Basic Momo	20:30~21:30 Basic runa	

- ・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時間前を切ったの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 K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

2023/6/16～2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:30	10:30～11:30 Release&Strength Suzuka	10:30～11:30 Basic una	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	close	10:30～11:30 Basic Akari	10:30～11:30 Back&Arm Momo		10:30～11:30 Basic haruna	
12:00	12:30～13:30 Back&Arm una	12:00～13:00 Hip&Leg Lin	12:00～13:00 Basic Momo			12:30～13:30 Hip&Leg Momo	12:30～13:30 Basic Akari		12:30～13:30 Pilates Workout (members only) Momo
13:30		13:30～14:30 Waist haruna	13:30～14:30 Hip&Leg runa						
15:00		15:00～16:00 Basic runa	15:00～16:00 Back&Arm una						
17:00		17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Momo							
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg 未確定					18:00～19:00 Waist haruna	18:00～19:00 Release&Strength Suzuka	18:00～19:00 Back&Arm Lin	18:00～19:00 Basic Akari
19:30	19:30～20:30 Waist Akari					19:30～20:30 Stretch&Conditioning Suzuka	19:30～20:30 Basic haruna	19:30～20:30 Waist haruna	19:30～20:30 Hip&Leg Lin
21:00	21:00～22:00 Basic haruna					21:00～22:00 Basic haruna	21:00～22:00 Hip&Leg Lin	21:00～22:00 Basic Suzuka	21:00～22:00 Waist Akari

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:30	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30～11:30 Basic Akari	close	10:30～11:30 Waist Lin	10:30～11:30 Hip&Leg Suzuka		10:30～11:30 Back&Arm Momo	
12:00	12:00～13:00 Basic haruna	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Momo			12:30～13:30 Basic haruna	12:30～13:30 Waist haruna		12:30～13:30 Basic haruna
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Momo	13:30～14:30 Waist Lin						
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Lin	15:00～16:00 Basic Suzuka						
17:00	17:30～18:30 Basic Lin							
18:00					18:00～19:00 Basic Akari	18:00～19:00 Waist Akari	18:00～19:00 Release&Strength Suzuka	18:00～19:00 Hip&Leg Lin
19:30					19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30～20:30 Back&Arm Momo	19:30～20:30 Basic Akari	19:30～20:30 Stretch&Conditioning Suzuka
21:00					21:00～22:00 Waist Akari	21:00～22:00 Basic Akari	21:00～22:00 Waist haruna	21:00～22:00 Basic 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）