



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

	7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
10:30	10:30~11:30 Waist Akari	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	close	10:30~11:30 Back&Arm Lin	10:30~11:30 Basic Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Release&Strength Momo
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	12:00~13:00 Basic haruna		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Suzuka	12:00~13:00 Waist Lin	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Waist haruna	12:00~13:00 Basic haruna
13:30	Momo 13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Back&Arm Lin		13:30~14:30 Basic Lin	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30~14:30 Waist Akari	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Waist Akari
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Lin	15:00~16:00 Waist Akari		15:00~16:00 Hip&Leg Momo				15:00~16:00 Hip&Leg Momo
17:00	16:30~17:30 Release&Strength Suzuka	16:30~17:30 Basic haruna		16:30~17:30 Basic 未確定				16:30~17:30 Basic 未確定
18:00	18:30~19:30 Hip&Leg Lin			18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Back&Arm Suzuka	18:00~19:00 Waist Lin	18:30~19:30 Back&Arm Lin
19:30				19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Waist Akari	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Basic Akari	
21:00				21:00~22:00 Waist Akari	21:00~22:00 Back&Arm Momo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Suzuka	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic haruna	close	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Waist Akari	10:30~11:30 Basic Suzuka	10:30~11:30 Back&Arm Lin	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Momo
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Lin		12:00~13:00 Basic Suzuka	12:00~13:00 Release&Strength Suzuka	12:00~13:00 Waist Akari	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Release&Strength Suzuka
13:30	13:30~14:30 Waist haruna		13:30~14:30 Back&Arm Lin	13:30~14:30 Basic haruna	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Back&Arm Momo
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Lin		15:00~16:00 Basic haruna				15:00~16:00 Basic haruna
17:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Suzuka		16:30~17:30 Waist Akari				16:30~17:30 Waist Akari
18:00			18:00~19:00 Waist Akari	18:00~19:00 Back&Arm Lin	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Basic haruna	18:30~19:30 Basic haruna
19:30			19:30~20:30 Release&Strength Momo	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Back&Arm Momo	
21:00			21:00~22:00 Basic Akari	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	21:00~22:00 Back&Arm Momo	21:00~22:00 Waist haruna	

- ・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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance Suzuka	close	10:30~11:30 Back&Arm una	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Release&Strength Suzuka	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Waist Suzuka	
12:00	12:00~13:00 Basic mayumi		12:00~13:00 Waist Akari	12:00~13:00 Back&Arm una	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Back&Arm una	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Jump to Burn Lin
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Lin		13:30~14:30 Basic una	13:30~14:30 Body Balance (members only) Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30~14:30 Waist Akari	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Basic Akari
15:00	15:00~16:00 Waist Akari		15:00~16:00 Basic una					15:00~16:00 Basic una	15:00~16:00 Hip&Leg anna
17:00	16:30~17:30 Jump to Burn Lin		16:30~17:30 Body Balance (members only) Lin					16:30~17:30 Body Balance (members only) Lin	16:30~17:30 Back&Arm una
18:00			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Back&Arm una	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:30~19:30 Waist Lin	
19:30			19:30~20:30 Basic Suzuka	19:30~20:30 Jump to Burn Momo	19:30~20:30 Hip&Leg Lin	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Suzuka		
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Basic una	21:00~22:00 Body Balance (members only) Lin	21:00~22:00 Body Balance (members only) Lin		

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Jump to Burn Lin	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Basic una	10:30~11:30 Jump to Burn Momo	close
12:00		12:00~13:00 Basic Suzuka	12:00~13:00 Body Balance (members only) Lin	12:00~13:00 Basic Suzuka	12:00~13:00 Release&Strength Momo	12:00~13:00 Back&Arm Suzuka	12:00~13:00 Waist Suzuka	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Waist Suzuka	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Basic una	13:30~14:30 Basic Akari	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lin	
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Lin					15:00~16:00 Basic una	
17:00		16:30~17:30 Basic Akari					16:30~17:30 Stretch&Conditioning Suzuka	
18:00		18:00~19:00 Waist una	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Basic Akari	18:00~19:00 Jump to Burn Lin	18:00~19:00 Jump to Burn Lin	18:30~19:30 Body Balance (members only) Lin	
19:30		19:30~20:30 Release&Strength Momo	19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Back&Arm una	19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Basic Akari		
21:00		21:00~22:00 Basic una	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo	21:00~22:00 Waist Akari	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	21:00~22:00 Hip&Leg 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)