



pilates

# pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2023/7/1

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	close	close	close	close	close	close	close	close
12:00								
13:30								
15:00								
17:00								
18:00								
19:30								
21:00								

	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	close	close	close	10:30~11:30 Basic yumeno	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki	10:30~11:30 Hip&Leg yumeno	close		
12:00										
13:30					12:30~13:30 Waist Yuuki	12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Basic Aika			
15:00										
17:00							14:30~15:30 Basic Yuuki		14:30~15:30 Back&Arm yumeno	
18:00									16:30~17:30 Basic Aika	
19:30									17:00~18:00 Waist Sae	
21:00									18:00~19:00 Basic Sae	
									20:30~21:30 Hip&Leg Aika	

- ・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 大森店 Lesson Schedule

2023/8/1~2023/8/15

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)		
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Back&Arm yumeno		10:30~11:30 Basic Aika	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Waist Sae	<b>close</b>	10:30~11:30 Back&Arm yumeno		
12:00										
13:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Yuuki	12:30~13:30 Basic yumeno			12:30~13:30 Waist Sae	12:30~13:30 Basic Yuuki		12:30~13:30 Back&Arm yumeno		12:30~13:30 Basic Sae
15:00						14:30~15:30 Stretch&Conditioning Yuuki		14:30~15:30 Basic Sae		
								16:30~17:30 Hip&Leg yumeno		
17:00						17:00~18:00 Waist Aika				
18:00	18:00~19:00 Basic Sae	18:00~19:00 Hip&Leg Aika	18:00~19:00 Basic Aika	18:00~19:00 Back&Arm yumeno				18:00~19:00 Waist Aika		
19:30										
	20:30~21:30 Back&Arm yumeno	20:30~21:30 Waist Sae	20:30~21:30 Hip&Leg Aika	20:30~21:30 Basic Yuuki				20:30~21:30 Basic Yuuki		
21:00										

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)		
10:30	10:30~11:30 Basic Yuuki		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki	10:30~11:30 Basic Sae	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	<b>close</b>	10:30~11:30 Basic Aika		
12:00									
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg Aika			12:30~13:30 Basic Sae	12:30~13:30 Back&Arm yumeno		12:30~13:30 Basic Sae		12:30~13:30 Waist Aika
15:00									
				14:30~15:30 Back&Arm yumeno	14:30~15:30 Hip&Leg Aika		14:30~15:30 Waist Sae		
17:00				17:00~18:00 Waist Aika	17:00~18:00 Basic Yuuki		16:30~17:30 Stretch&Conditioning Yuuki		
18:00	18:00~19:00 Basic Sae	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuki					18:00~19:00 Basic Yuuki		
19:30									
	20:30~21:30 Back&Arm yumeno	20:30~21:30 Waist Sae					20:30~21:30 Hip&Leg yumeno		
21:00									

**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）