



pilates

# pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/8/9

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 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic una	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	10:30~11:30 Jump to Burn Momo	10:30~11:30 Body Balance (members only)	close	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka
12:00	Lin	12:00~13:00 Waist una	12:00~13:00 Release&Strength Momo	12:00~13:00 Basic una	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Suzuka	12:00~13:00 Basic Akari		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo
13:30	12:00~13:00 Basic Akari	13:30~14:30 Basic Lin	13:30~14:30 Back&Arm una	13:30~14:30 Hip&Leg Suzuka	13:30~14:30 Basic Momo	13:30~14:30 Waist Lin		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Suzuka
15:00	13:30~14:30 Back&Arm una				15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Lin	15:00~16:00 Release&Strength Suzuka		
17:00					16:30~17:30 Back&Arm Suzuka	16:30~17:30 Basic una		
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Waist miyuki	18:00~19:00 Basic Akari	18:30~19:30 Hip&Leg Lin			18:00~19:00 Hip&Leg Lin
19:30	19:30~20:30 Basic Suzuka	19:30~20:30 Jump to Burn Momo	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin				19:30~20:30 Waist Akari
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Release&Strength Suzuka	21:00~22:00 Basic miyuki	21:00~22:00 Waist Akari				21:00~22:00 Jump to Burn Lin

	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 Release&Strength Momo	10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Momo	10:30~11:30 Basic Lin	close	10:30~11:30 Body Balance (members only) Lin
12:00	12:00~13:00 Advance (members only) Suzuka	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Release&Strength Momo		12:00~13:00 Hip&Leg Momo
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Body Balance (members only) Lin	13:30~14:30 Waist Akari	13:30~14:30 Back&Arm una	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lin		13:30~14:30 Basic Lin
15:00			15:00~16:00 Basic una	15:00~16:00 Waist Akari	15:00~16:00 Jump to Burn Momo		
17:00			16:30~17:30 Jump to Burn Lin	16:30~17:30 Basic una	16:30~17:30 Waist Akari		
18:00	18:00~19:00 Waist Akari	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:30~19:30 Back&Arm una	18:30~19:30 Body Balance (members only) Lin			18:00~19:00 Waist una
19:30	19:30~20:30 Back&Arm una	19:30~20:30 Basic una					19:30~20:30 Basic Akari
21:00	21:00~22:00 Basic Akari	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Momo					21:00~22:00 Back&Arm una

- ・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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Lin	10:30~11:30 Waist Suzuka	close	10:30~11:30 Basic Momo	10:30~11:30 Waist Akari
12:00	12:00~13:00 Waist una	12:00~13:00 Hip&Leg Suzuka	12:00~13:00 Jump to Burn Lin	12:00~13:00 Back&Arm una	12:00~13:00 Body Balance (members only) Lin		12:00~13:00 Release&Strength Suzuka	12:00~13:00 Body Balance (members only) Suzuka
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Lin	13:30~14:30 Waist Akari	13:30~14:30 Advance (members only) Suzuka	13:30~14:30 Basic Lin	13:30~14:30 Jump to Burn Momo		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Momo	13:30~14:30 Basic Akari
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Momo	15:00~16:00 Basic una		15:00~16:00 Hip&Leg Suzuka	
				16:30~17:30 Waist Akari	16:30~17:30 Release&Strength Momo			
				18:00~19:00 Basic una	18:00~19:00 Back&Arm una		18:00~19:00 Back&Arm una	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo
18:00	18:00~19:00 Body Balance (members only) Suzuka	18:00~19:00 Basic una	18:00~19:00 Waist Akari	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Momo			19:30~20:30 Waist Akari	19:30~20:30 Basic una
19:30	19:30~20:30 Waist Akari	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lin	19:30~20:30 Back&Arm una	21:00~22:00 Basic Akari			21:00~22:00 Basic una	21:00~22:00 Hip&Leg Momo
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Suzuka	21:00~22:00 Waist una						

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30~11:30 Waist Akari	10:30~11:30 Basic una	10:30~11:30 Body Balance (members only) Lin	close	10:30~11:30 Waist Akari	10:30~11:30 Basic Lin	10:30~11:30 Back&Arm una
12:00	12:00~13:00 Basic una	12:00~13:00 Back&Arm una	12:00~13:00 Waist Akari	12:00~13:00 Basic Suzuka		12:00~13:00 Jump to Burn Lin	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Release&Strength Momo
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Suzuka	13:30~14:30 Basic Akari	13:30~14:30 Release&Strength Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Lin		13:30~14:30 Basic Akari	13:30~14:30 Back&Arm Lin	13:30~14:30 Basic una
15:00			15:00~16:00 Back&Arm una	15:00~16:00 Release&Strength Momo		15:00~16:00 Back&Arm Lin		
			16:30~17:30 Basic Akari	16:30~17:30 Waist Akari				
			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lin	18:00~19:00 Jump to Burn Momo		18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Basic Akari	18:00~19:00 Advance (members only) Suzuka
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Momo	18:00~19:00 Basic Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Suzuka			19:30~20:30 Body Balance (members only) Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Suzuka	19:30~20:30 Jump to Burn Lin
19:30	19:30~20:30 Waist una	19:30~20:30 Release&Strength Momo				21:00~22:00 Basic Suzuka	21:00~22:00 Waist Akari	21:00~22:00 Basic Suzuka
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Suzuka				21:00~22:00 Back&Arm Momo		

## 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）