



pilates

# pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/8/15

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)				
10:30	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Hip&Leg Lin	10:30~11:30 Waist una	close	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Waist una	10:30~11:30 base to neutral (members only) Suzuka	10:30~11:30 Waist Akari				
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Suzuka	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lin		12:00~13:00 Back&Spine (members only) Suzuka	12:00~13:00 Pilates Cardio Momo	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lin				
13:30	13:30~14:30 Waist Akari	13:30~14:30 Body Balance (members only) Lin	13:30~14:30 Basic una		13:30~14:30 Release&Strength Momo	13:30~14:30 Basic una	13:30~14:30 Advance (members only) Suzuka	13:30~14:30 Basic Akari				
15:00		15:00~16:00 Basic Akari	15:00~16:00 Back&Arm Lin			15:00~16:00 Basic Suzuka						
17:00		16:30~17:30 Back&Arm una	16:30~17:30 Shape up Waist (members only) Momo									
18:00		18:00~19:00 Pilates Cardio Momo	18:00~19:00 Basic Akari									
19:30	19:30~20:30 base to neutral (members only) Suzuka	19:30~20:30 Waist una			19:30~20:30 Back&Arm una		19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Jump to Burn Lin	19:30~20:30 Basic una			
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Momo					21:00~22:00 Basic Akari	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	21:00~22:00 Waist una	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Suzuka			

	9月9日(土)	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)				
10:30	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Release&Strength Momo	close	10:30~11:30 Back&Arm una	10:30~11:30 Jump to Burn Lin	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Lin	10:30~11:30 Hip&Leg Momo				
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Advance (members only) Suzuka		12:00~13:00 Waist Akari	12:00~13:00 base to neutral (members only) Suzuka	12:00~13:00 base to neutral (members only) Lin	12:00~13:00 Release&Strength Momo	12:00~13:00 Basic Lin			
13:30	13:30~14:30 Waist Akari	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo		13:30~14:30 Basic una	13:30~14:30 Back&Arm una	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Momo	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Momo			
15:00	15:00~16:00 base to neutral (members only) Suzuka	15:00~16:00 Jump to Burn Lin		15:00~16:00 Body Balance (members only) Lin							
17:00	16:30~17:30 Back&Arm una	16:30~17:30 Basic Akari									
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 make neutral WS (members only) Lin									
19:30	19:30~20:30 Basic una				19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Suzuka	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Waist Akari			
21:00							21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Basic Akari	21:00~22:00 Body Balance (members only) Suzuka	21:00~22:00 Basic 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

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Suzuka	10:30~11:30 Basic Akari	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic Akari	10:30~11:30 Waist Akari	10:30~11:30 Body Balance (members only) Suzuka	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lin		12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Waist Akari	12:00~13:00 Jump to Burn Lin	12:00~13:00 Jump to Burn Lin
13:30	13:30~14:30 Back&Arm una	13:30~14:30 Waist Suzuka		13:30~14:30 Hip&Leg Momo	13:30~14:30 make neutral WS (members only) Lin	13:30~14:30 Basic Akari	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Suzuka	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Suzuka	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Suzuka
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Momo	15:00~16:00 Hip&Leg Lin		15:00~16:00 Waist Akari				15:00~16:00 Pilates Cardio Momo	15:00~16:00 Pilates Cardio Momo
17:00	16:30~17:30 Basic una	16:30~17:30 base to neutral (members only) Suzuka		16:30~17:30 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lin	18:00~19:00 Basic Momo	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Lin	16:30~17:30 Hip&Leg Lin
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Momo	18:00~19:00 Basic Lin		18:00~19:00 Release&Strength Momo	19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	19:30~20:30 Advance (members only) Suzuka	18:00~19:00 Release&Strength Momo
19:30	19:30~20:30 Waist una			19:30~20:30 Basic Lin	21:00~22:00 Back&Arm Lin	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Back&Arm Suzuka	21:00~22:00 Basic Lin	19:30~20:30 Basic Lin
21:00									

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	close	10:30~11:30 Jump to Burn Lin	10:30~11:30 Waist una	10:30~11:30 Back&Arm una	10:30~11:30 Waist Akari	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Momo	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm una		12:00~13:00 Basic una	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Suzuka	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Body Balance (members only) Lin	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Basic Akari
13:30	13:30~14:30 Basic Lin		13:30~14:30 Back&Arm Lin	13:30~14:30 Basic una	13:30~14:30 Waist una	13:30~14:30 Basic Akari	13:30~14:30 Release&Strength Suzuka	13:30~14:30 Release&Strength Suzuka
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Momo		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) una	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) una				15:00~16:00 Back&Arm Momo
17:00	16:30~17:30 Waist una							16:30~17:30 make neutral WS (members only) Lin
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Lin			18:00~19:00 Basic Akari	18:00~19:00 Waist Akari	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Basic una	18:00~19:00 Waist Akari
19:30				19:30~20:30 base to neutral (members only) Suzuka	19:30~20:30 Jump to Burn Lin	19:30~20:30 Basic una	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Suzuka	19:30~20:30 Advance (members only) Suzuka
21:00				21:00~22:00 Waist Akari	21:00~22:00 Basic Akari	21:00~22:00 Hip&Leg Suzuka	21:00~22:00 Back&Arm una	

**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）