



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2023/8/4

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 Yuuki	close	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 Yuuki		
17:00						17:00~18:00 Waist yumeno		16:30~17:30 Hip&Leg yumeno		
18:00	18:00~19:00 Basic Sae	18:00~19:00 Hip&Leg Aika		18:00~19:00 Basic Sae	18:00~19:00 Back&Arm yumeno					18:00~19:00 Waist Aika
19:30										
21:00	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 Aika					20:30~21:30 Basic Yuuki

	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	close	10:30~11:30 Basic Aika		
12:00									
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg Aika		12:30~13:30 Basic Yuuki	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 Sae		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									
21:00	20:30~21:30 Back&Arm yumeno		20:30~21:30 Waist Sae						20:30~21:30 Hip&Leg yumeno

- ・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

2023/8/16~2023/8/31

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

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

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）