



pilates

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

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

- ・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

2023/9/16~2023/9/30

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

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