



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日2023/9/27

2023/11/1~2023/11/15

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic Marin		10:30~11:30 Waist Mao	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30~11:30 Back&Arm Marin	close	close	close
12:00	12:30~13:30 Waist Mao		12:30~13:30 Basic azu	12:30~13:30 Hip&Leg Marin	12:30~13:30 Basic Ruuna			
13:30			14:30~15:30 Hip&Leg Ruuna	14:30~15:30 Basic azu	14:30~15:30 Waist Marin			
15:00								
16:00					16:30~17:30 Basic azu			
17:00				17:00~18:00 Basic Ruuna	17:00~18:00 Waist Mao			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ruuna	18:00~19:00 Basic Ruuna						
19:30								
21:00	20:30~21:30 Basic azu	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Marin						

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Waist Mao	10:30~11:30 Basic Ruuna	close	10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Hip&Leg azu
12:00		12:30~13:30 Waist Mao	12:30~13:30 Basic azu	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Marin		12:30~13:30 Waist azu	12:30~13:30 Basic Ruuna
13:30			14:30~15:30 Back&Arm Marin	14:30~15:30 Basic azu			
15:00							
16:00						16:30~17:30 Hip&Leg Ruuna	
17:00				17:00~18:00 Basic Marin			
18:00	18:00~19:00 Waist azu	18:00~19:00 Basic Ruuna				18:00~19:00 Basic azu	18:00~19:00 Waist Mao
19:30							
21:00	20:30~21:30 Basic Ruuna	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Marin				20:30~21:30 Waist Mao	20:30~21:30 Back&Arm Marin

- ・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 新宿店 Lesson Schedule

2023/11/16～2023/11/30

	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)
10:30		10:30～11:30 Hip&Leg Ruuna	10:30～11:30 Basic Marin	10:30～11:30 Hip&Leg Marin	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning azu	10:30～11:30 Basic azu	10:30～11:30 Waist Mao
12:00		12:30～13:30 Basic azu	12:30～13:30 Back&Arm Marin	12:30～13:30 Basic azu		12:30～13:30 Back&Arm Marin	12:30～13:30 Waist Mao	12:30～13:30 Hip&Leg Marin
13:30								
15:00			14:30～15:30 Basic azu	14:30～15:30 Stretch&Conditioning Marin				14:30～15:30 Basic Ruuna
16:00						16:30～17:30 Waist azu		
17:00			17:00～18:00 Hip&Leg Ruuna					17:00～18:00 Back&Arm Ruuna
18:00		18:00～19:00 Hip&Leg azu	18:00～19:00 Basic Ruuna				18:00～19:00 Waist Mao	18:00～19:00 Hip&Leg Ruuna
19:30								
21:00	20:30～21:30 Basic Ruuna	20:30～21:30 Waist Marin			20:30～21:30 Basic Marin	20:30～21:30 Waist Marin		

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
10:30	10:30～11:30 Basic azu	10:30～11:30 Hip&Leg Ruuna	10:30～11:30 Waist Marin	close	10:30～11:30 Basic Marin	10:30～11:30 Waist Mao	
12:00	12:30～13:30 Back&Arm Ruuna	12:30～13:30 Basic Ruuna	12:30～13:30 Hip&Leg azu		12:30～13:30 Waist Mao	12:30～13:30 Stretch&Conditioning azu	
13:30							
15:00		14:30～15:30 Waist Mao	14:30～15:30 Back&Arm Marin				
16:00					16:30～17:30 Basic azu		
17:00		17:00～18:00 Stretch&Conditioning azu					
18:00	18:00～19:00 Waist azu					18:00～19:00 Back&Arm Ruuna	18:00～19:00 Hip&Leg azu
19:30							
21:00	20:30～21:30 Hip&Leg Marin				20:30～21:30 Waist Mao	20:30～21:30 Basic Ruuna	20:30～21:30 Waist Mao

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）