



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

2023/10/1~2023/10/15

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg yumeno	close	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) yumeno		10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic Elliy
12:00	12:30~13:30 Basic Yuuki		12:30~13:30 Back&Arm yumeno	12:30~13:30 Waist Sae		12:30~13:30 Release&Strength Aika	12:30~13:30 Basic Elliy	12:30~13:30 Hip&Leg Aika
13:30	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) yumeno						14:30~15:30 Hip&Leg Aika	14:30~15:30 Back&Arm Aika
15:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Yuuki						17:00~18:00 Stretch&Conditioning Yuuki	16:30~17:30 Waist Yuuki
17:00				18:00~19:00 Release&Strength Sae	18:00~19:00 Basic Elliy	18:00~19:00 Back&Arm Aika	18:00~19:00 Waist Yuuki	
18:00								
19:30								
21:00				20:30~21:30 Hip&Leg Aika	20:30~21:30 Waist Aika	20:30~21:30 Release&Strength Aika	20:30~21:30 Basic Elliy	

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Release&Strength Aika		10:30~11:30 Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic Yuuki	10:30~11:30 Back&Arm Sazuki
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg Aika	12:30~13:30 Basic Elliy		12:30~13:30 Basic Elliy	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) yumeno	12:30~13:30 Stretch&Conditioning yumeno
13:30						14:30~15:30 Release&Strength Aika	14:30~15:30 Waist Aika
15:00						17:00~18:00 Back&Arm yumeno	16:30~17:30 Basic Sazuki
17:00			18:00~19:00 Basic Yuuki	18:00~19:00 Waist Yuuki	18:00~19:00 Basic Elliy	18:00~19:00 Hip&Leg Aika	
18:00						20:30~21:30 Pilates Workout (members only) yumeno	
19:30			20:30~21:30 Back&Arm Aika	20:30~21:30 Basic Elliy	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Yuuki		
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

2023/10/16~2023/10/31

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)	10月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic Elliy		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki	10:30~11:30 Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic Elliy	close
12:00		12:30~13:30 Basic Elliy	12:30~13:30 Back&Arm Aika		12:30~13:30 Hip&Leg yumeno	12:30~13:30 Basic Elliy	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) yumeno	
13:30		14:30~15:30 Back&Arm Aika	14:30~15:30 Basic Elliy		16:30~17:30 Hip&Leg yumeno	17:00~18:00 Stretch&Conditioning Yuuki		
15:00					18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuki	18:00~19:00 Waist Aika		
17:00					19:30~20:30 Pilates Workout (members only) yumeno	19:30~20:30 Back&Arm yumeno		
18:00					21:00~22:00 Release&Strength Aika	21:00~22:00 Basic Aika		
19:30								
21:00								

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) yumeno		10:30~11:30 Back&Arm Aika	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Waist Yuuki	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg yumeno	12:30~13:30 Basic Elliy		12:30~13:30 Waist yumeno	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Yuuki	12:30~13:30 Basic Elliy		12:30~13:30 Basic Elliy
13:30				14:30~15:30 Basic Elliy	14:30~15:30 Release&Strength Aika	16:30~17:30 Basic Elliy		
15:00				17:00~18:00 Waist Yuuki				
17:00				18:00~19:00 Waist Yuuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuki			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno
18:00	19:30~20:00 Hip&Leg Aika	19:30~20:00 Basic Yuuki		19:30~20:00 Back&Arm Aika	19:30~20:00 Basic Elliy			19:30~20:00 Waist Aika
19:30	21:00~22:00 Basic Yuuki	21:00~22:00 Release&Strength Aika		21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Waist Yuuki			21:00~22:00 Back&Arm yumeno

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)