



pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2023/9/24

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 Shape up Waist (members only)	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	10:30~11:30 Back&Arm una	10:30~11:30 Jump to Burn Momo	10:30~11:30 Basic Mifuyu	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	10:30~11:30 Waist Akari	
12:00	Momo		12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Basic Mifuyu	12:00~13:00 Basic Akari	12:00~13:00 Waist Akari	12:00~13:00 Body Balance (members only)	12:00~13:00 Basic Wako
13:30	12:00~13:00 Jump to Burn Lin		13:30~14:30 Hip&Leg Momo	13:30~14:30 Hip&Leg una	13:30~14:30 Waist una	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo	13:30~14:30 Basic Mifuyu	13:30~14:30 Basic Mifuyu	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Momo
15:00	13:30~14:30 Hip&Leg Momo		15:00~16:00 Back&Arm una	15:00~16:00 Basic Mifuyu				15:00~16:00 Jump to Burn Lin	15:00~16:00 Basic Akari
	15:00~16:00 Back&Arm una							16:30~17:30 Advance (members only) Saki	16:30~17:30 Pilates Cardio Momo
17:00	16:30~17:30 Basic Mifuyu			18:00~19:00 Pilates Cardio Momo	18:00~19:00 Basic Mifuyu	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lin	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Back&Arm Wako
	18:00~19:00 Waist una			19:30~20:30 Basic Akari	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin	19:30~20:30 Release&Strength Momo	19:30~20:30 Basic Momo	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Saki	
18:00				21:00~22:00 Back & Spine (members only) Suzuka	21:00~22:00 Back&Arm Lin	21:00~22:00 Waist Lin	21:00~22:00 Jump to Burn Lin		
19:30									
21:00									

	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 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Suzuka	10:30~11:30 Back&Arm Momo	10:30~11:30 Waist Kanami	10:30~11:30 Basic Mifuyu	10:30~11:30 base to neutral (members only) Suzuka
12:00		12:00~13:00 Body Balance (members only) Suzuka	12:00~13:00 Release&Strength Momo	12:00~13:00 Basic Mifuyu	12:00~13:00 base to neutral (members only) Suzuka	12:00~13:00 Jump to Burn Lin	12:00~13:00 Release&Strength Momo
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn Momo	13:30~14:30 Basic Suzuka	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Momo	13:30~14:30 Hip&Leg Kanami	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo	13:30~14:30 Pilates Barre Suzuka
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Suzuka				15:00~16:00 Basic Mifuyu	15:00~16:00 Body Balance (members only) Lin
						16:30~17:30 Shape up Waist (members only) Momo	16:30~17:30 Basic Momo
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Mifuyu	18:00~19:00 Basic Akari	18:00~19:00 Advance (members only) Suzuka	18:00~19:00 Basic Mifuyu	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lin	18:00~19:00 Waist Lin
19:30		19:30~20:30 Waist Akari	19:30~20:30 Back&Arm Mifuyu	19:30~20:30 Basic Mifuyu	19:30~20:30 Release&Strength Suzuka	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	
		21:00~22:00 Basic Mifuyu	21:00~22:00 Waist Akari	21:00~22:00 Pilates Barre Suzuka	21:00~22:00 Back&Arm Mifuyu		
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 オリナス錦糸町店 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 Body Balance (members only) Lin	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	10:30~11:30 Release&Strength Suzuka	10:30~11:30 Advance (members only) Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg Momo	10:30~11:30 Basic Mifuyu	close	
12:00		12:00~13:00 Basic haruna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lin	12:00~13:00 Back&Arm Mifuyu	12:00~13:00 Waist haruna	12:00~13:00 Basic Suzuka	12:00~13:00 Basic haruna		12:00~13:00 Pilates Cardio Momo
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Pilates Barre Suzuka	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Suzuka	13:30~14:30 Basic Suzuka	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Momo	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Momo		13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu
15:00		15:00~16:00 Waist haruna				15:00~16:00 Jump to Burn haruna	15:00~16:00 Jump to Burn haruna		15:00~16:00 Waist Lin
						16:30~17:30 Back&Spine (members only) Lin	16:30~17:30 Back&Spine (members only) Lin		16:30~17:30 Stretch&Conditioning Suzuka
17:00		18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Momo	18:00~19:00 Basic haruna	18:00~19:00 Back&Arm Mifuyu	18:00~19:00 Basic haruna	18:00~19:00 Basic haruna		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lin
18:00		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Waist haruna	19:30~20:30 Jump to Burn Itsuki	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin	19:30~20:30 Waist Lin		
19:30		21:00~22:00 base to neutral (members only) Suzuka	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning haruna	21:00~22:00 Basic Mifuyu				

	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 Jump to Burn Itsuki	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Momo	10:30~11:30 Back&Arm Momo	10:30~11:30 Basic haruna	10:30~11:30 Body Balance (members only) Lin	10:30~11:30 Waist haruna	close	10:30~11:30 Hip&Leg Momo
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Suzuka	12:00~13:00 base to neutral (members only) Suzuka	12:00~13:00 Basic Mifuyu	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lin	12:00~13:00 Back&Arm Mifuyu	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Lin		12:00~13:00 Basic Mifuyu
13:30	13:30~14:30 Waist Itsuki	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo	13:30~14:30 Waist haruna	13:30~14:30 base to neutral (members only) Suzuka	13:30~14:30 Basic haruna		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Momo
15:00	15:00~16:00 Basic Mifuyu	15:00~16:00 Hip&Leg Momo			15:00~16:00 Hip&Leg Lin	15:00~16:00 Hip Punch (members only) Momo		15:00~16:00 Back&Arm Mifuyu
					16:30~17:30 Basic haruna	16:30~17:30 Pilates Barre Suzuka		
17:00	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Basic Mifuyu	18:00~19:00 Jump to Burn Lin	18:00~19:00 Pilates Barre Suzuka	18:00~19:00 Advance (members only) Suzuka	18:00~19:00 Basic Mifuyu		18:00~19:00 Basic haruna
18:00	19:30~20:30 Basic haruna	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin	19:30~20:30 Waist haruna	19:30~20:30 Back&Arm Mifuyu	19:30~20:30 Stretch&Conditioning haruna			19:30~20:30 Release&Strength Suzuka
19:30	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Lin	21:00~22:00 Back&Arm Mifuyu	21:00~22:00 Basic Lin	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Suzuka				21:00~22:00 Waist haruna

**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）