



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2023/10/15

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 Kalia	10:30~11:30 Release&Strength 未確定	10:30~11:30 Basic Kalia	10:30~11:30 Jump to Burn 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg Wakana	Close	Close	Close
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) 未確定	12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Waist runa	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mai	12:00~13:00 Basic runa			
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning	13:30~14:30 Waist runa	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mai	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Jump to Burn 未確定			
15:00	15:00~16:00 Mai	15:00~16:00 Hip&Leg runa	15:00~16:00 Hip&Leg runa	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) 未確定	15:00~16:00 Waist runa			
			16:30~17:30 Basic Kalia	16:30~17:30 未確定	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Wakana			
17:00				16:30~17:30 Back&Arm Mai				
18:00	18:00~19:00 Basic runa		18:00~19:00 Jump to Burn	18:30~19:30 Body Balance (members only) Mai	18:30~19:30 Basic Kalia			
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Wakana	19:30~20:30 Basic runa						
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg runa	21:00~22:00 Back&Arm Wakana						

	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 Kalia	10:30~11:30 Hip&Leg Mai	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) 未確定	10:30~11:30 Basic Kalia	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Wakana	10:30~11:30 Release&Strength Mai
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Wakana	12:00~13:00 Jump to Burn Mai	12:00~13:00 Hip&Leg Wakana	12:00~13:00 Release&Strength 未確定		12:00~13:00 Waist Mai	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mai
13:30	13:30~14:30 Back&Arm 未確定	13:30~14:30 Basic Kalia	13:30~14:30 Basic runa	13:30~14:30 Jump to Burn 未確定		13:30~14:30 Jump to Burn 未確定	13:30~14:30 Basic Kalia
15:00		15:00~16:00 Body Balance (members only) Mai	15:00~16:00 Body Balance (members only) Mai	15:00~16:00 Hip&Leg runa			
			16:30~17:30 Back&Arm Wakana	16:30~17:30 Basic Kalia			
17:00							
18:00	18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai		18:00~19:00 Waist runa	18:30~19:30 Waist runa			18:00~19:00 Basic runa
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Wakana	19:30~20:30 Basic Kalia				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mai	19:30~20:30 Waist runa
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) 未確定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning runa				21:00~22:00 Stretch&Conditioning runa	21:00~22:00 Jump to Burn 未確定

- ・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 吉祥寺店 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 Jump to Burn Mai	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Mai	10:30～11:30 Hip&Leg runa	10:30～11:30 Shape up Waist (members only)	Close	10:30～11:30 Basic runa	10:30～11:30 Hip&Leg Wakana	10:30～11:30 Stretch&Conditioning runa	
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg Wakana	12:00～13:00 Basic runa	12:00～13:00 Waist runa	未確定		12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Wakana	12:00～13:00 Basic runa	12:00～13:00 Jump to Burn 未確定	
13:30	13:30～14:30 Basic Mai	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) 未確定	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Mai	13:30～14:30 Basic Kalia		13:30～14:30 Release&Strength 未確定	13:30～14:30 Back&Arm Wakana	13:30～14:30 Hip&Leg runa	
15:00			15:00～16:00 Stretch&Conditioning Mai	15:00～16:00 Body Balance (members only) Mai					15:00～16:00 Basic Kalia
17:00			16:30～17:30 Jump to Burn 未確定	16:30～17:30 Back&Arm 未確定					16:30～17:30 Pilates Workout (members only) Wakana
18:00			18:00～19:00 Basic runa	18:00～19:00 Release&Strength 未確定					18:30～19:30 Basic Mai
19:30	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Mai	19:30～20:30 Back&Arm 未確定				19:30～20:30 Hip&Leg Mai	19:30～20:30 Basic Kalia		
21:00	21:00～22:00 Waist runa	21:00～22:00 Hip&Leg runa				21:00～22:00 Basic Kalia	21:00～22:00 Body Balance (members only) Mai		

	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 Hip&Leg Wakana	10:30～11:30 Body Balance (members only) Mai	10:30～11:30 Basic Mai	Close	10:30～11:30 Back&Arm 未確定	10:30～11:30 Basic Kalia	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Wakana	
12:00	12:00～13:00 Back&Arm 未確定	12:00～13:00 Basic runa	12:00～13:00 Hip&Leg runa		12:00～13:00 Stretch&Conditioning runa	12:00～13:00 Body Balance (members only) Mai	12:00～13:00 Waist runa	
13:30	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Wakana	13:30～14:30 Jump to Burn Mai	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Mai		13:30～14:30 Waist runa	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) 未確定	13:30～14:30 Hip&Leg runa	
15:00		15:00～16:00 Hip&Leg runa	15:00～16:00 Release&Strength 未確定					18:00～19:00 Body Balance (members only) Mai
17:00		16:30～17:30 Basic Kalia	16:30～17:30 Waist runa					18:00～19:00 Hip&Leg Wakana
18:00		18:00～19:00 Shape up Waist (members only) 未確定	18:30～19:30 Release&Strength 未確定					19:30～20:30 Basic runa
19:30	19:30～20:30 Basic Kalia					21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Wakana	21:00～22:00 Waist Mai	
21:00	21:00～22:00 Jump to Burn Mai							

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）