



pilates

pilates K 大森店 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 Elliy		10:30~11:30 Release&Strength Aika	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) yumeno	10:30~11:30 Basic Aika	close	close	close
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn yumeno		12:00~13:00 Basic Yuuki	12:00~13:00 Basic Elliy	12:00~13:00 Body Balance (members only) yumeno			
13:30			13:30~14:30 Jump to Burn Aika	13:30~14:30 Back&Arm yumeno	13:30~14:30 Hip&Leg Aika			
15:00			15:00~16:00 Waist Yuuki	15:00~16:00 Basic Elliy	15:00~16:00 Waist yumeno			
17:00			17:30~18:30 Basic Elliy	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yumeno				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Aika		18:00~19:00 Waist Yuuki					
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuki		19:30~20:30 Basic Elliy					
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Aika		21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuuki					

	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 Elliy	10:30~11:30 Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Back&Arm yumeno	close	10:30~11:30 Hip&Leg Elliy	10:30~11:30 Jump to Burn Aika
12:00	12:30~13:30 Body Balance (members only) Yuuki	12:30~13:30 Basic yumeno	12:00~13:00 Release&Strength Aika	12:00~13:00 Waist Yuuki		12:30~13:30 Back&Arm Aika	12:30~13:30 Basic Elliy
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg Elliy	13:30~14:30 Jump to Burn yumeno			
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Aika	15:00~16:00 Basic Yuuki			
17:00			17:30~18:30 Body Balance (members only) yumeno				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Aika	18:00~19:00 Basic Elliy				18:00~19:00 Basic Yuuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yumeno
19:30	19:30~20:30 Waist Yuuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) yumeno				19:30~20:30 Hip&Leg Aika	19:30~20:30 Basic Yuuki
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Aika	21:00~22:00 Hip&Leg Elliy				21:00~22:00 Waist Yuuki	21:00~22:00 Back&Arm yumeno

- ・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

2023/11/16~2023/11/30

	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 Basic yumeno	10:30~11:30 Back&Arm Aika	10:30~11:30 Waist Yuuki	close	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Back&Arm yumeno	10:30~11:30 Basic Elliy	
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg Elliy	12:00~13:00 Basic Yuuki	12:00~13:00 Hip&Leg Aika		12:30~13:30 Release&Strength Aika	12:30~13:30 Hip&Leg Elliy	12:00~13:00 Waist Aika	
13:30		18:00~19:00 Body Balance (members only) Yuuki	13:30~14:30 Jump to Burn Aika	13:30~14:30 Basic Yuuki		13:30~14:30 Basic Yuuki	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Basic Aika	13:30~14:30 Hip&Leg Elliy
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning Yuuki	15:00~16:00 Back&Arm Aika		15:00~16:00 Back&Arm Aika			15:00~16:00 Back&Arm Aika
17:00		18:00~19:00 Body Balance (members only) Yuuki	17:30~18:30 Waist Yuuki	17:30~18:30 Waist Yuuki		17:30~18:30 Waist Yuuki	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Basic Aika	17:30~18:30 Basic Elliy
18:00									18:00~19:00 Release&Strength Aika
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg yumeno	19:30~20:30 Basic Elliy	19:30~20:30 Basic Elliy		19:30~20:30 Basic Elliy	19:30~20:30 Back&Arm Aika	19:30~20:30 Hip&Leg Elliy	19:30~20:30 Hip&Leg Elliy
21:00		21:00~22:00 Basic Yuuki	21:00~22:00 Waist Aika	21:00~22:00 Waist Aika		21:00~22:00 Waist Aika	21:00~22:00 Basic yumeno	21:00~22:00 Jump to Burn Aika	21:00~22:00 Jump to Burn Aika

	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 Pilates Workout (members only) Aika	10:30~11:30 Hip&Leg Elliy	10:30~11:30 Release&Strength Aika	close	10:30~11:30 Body Balance (members only) Yuuki	10:30~11:30 Basic Aika		
12:00	12:30~13:30 Basic yumeno	12:00~13:00 Waist Yuuki	12:00~13:00 Basic yumeno		12:30~13:30 Back&Arm Aika	12:30~13:30 Hip&Leg Elliy		
13:30	18:00~19:00 Hip&Leg Elliy	13:30~14:30 Back&Arm yumeno	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Aika		18:00~19:00 Basic Elliy	18:00~19:00 Waist Yuuki		18:00~19:00 Basic Elliy
15:00		15:00~16:00 Basic Elliy	15:00~16:00 Hip&Leg yumeno					15:00~16:00 Hip&Leg yumeno
17:00	19:30~20:30 Stretch&Conditioning yumeno	17:30~18:30 Body Balance (members only) Yuuki	17:30~18:30 Body Balance (members only) Yuuki		17:30~18:30 Body Balance (members only) Yuuki	19:30~20:30 Jump to Burn Aika		18:00~19:00 Basic Elliy
18:00								18:00~19:00 Hip&Leg Elliy
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning yumeno	19:30~20:30 Basic Elliy	19:30~20:30 Basic Elliy		19:30~20:30 Basic Elliy	21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuuki		21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuuki
21:00	21:00~22:00 Basic Elliy	21:00~22:00 Waist Aika	21:00~22:00 Waist Aika		21:00~22:00 Waist Aika	21:00~22:00 Hip&Leg Elliy		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuki

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)