



pilates

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

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

- ・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

2023/11/16～2023/11/30

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

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

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）