



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

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