



pilates

# pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic Kalia	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Wakana	10:30~11:30 Back&Arm Kalia	Close	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio 未確定	10:30~11:30 Waist runa	10:30~11:30 Hip&Leg Wakana	
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mai	12:00~13:00 Basic kalia	12:00~13:00 Release&Strength runa		12:00~13:00 Back&Arm Wakana	12:00~13:00 Waist Mai	12:00~13:00 Pilates Barre 未確定	12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Basic Kalia
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Stretch&Conditioning runa	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mai		13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Basic Kalia	13:30~14:30 Basic Kalia	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Wakana
15:00		15:00~16:00 Pilates Cardio 未確定	15:00~16:00 Body Balance (members only) Mai						
		16:30~17:30 Back&Arm Kalia	16:30~17:30 Basic runa						
17:00								18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai	
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre 未確定	18:30~19:30 Hip&Leg runa				18:00~19:00 Stretch&Conditioning runa	18:00~19:00 Basic runa	18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai	18:00~19:00 Jump to Burn Mai
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio 未確定					19:30~20:30 Basic Kalia	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Mai	19:30~20:30 Hip&Leg runa	19:30~20:30 Back&Arm Kalia
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg runa					21:00~22:00 Waist runa	21:00~22:00 Release&Strength runa	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mai	21:00~22:00 Pilates Cardio 未確定

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mai	10:30~11:30 Hip&Leg runa	Close	10:30~11:30 Basic runa	10:30~11:30 Pilates Barre 未確定	10:30~11:30 Back&Arm Kalia	10:30~11:30 Basic runa	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre 未確定	12:00~13:00 Basic Kalia		12:00~13:00 Hip&Leg Wakana	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mai	12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Pilates Cardio 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio 未確定
13:30	13:30~14:30 Basic Kalia	13:30~14:30 Back&Arm Wakana		13:30~14:30 Release&Strength runa	13:30~14:30 Basic runa	13:30~14:30 Waist miyuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning runa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning runa
15:00	15:00~16:00 Body Balance (members only) Mai	15:00~16:00 Jump to Burn Mai						
	16:30~17:30 Hip&Leg runa	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Wakana						
17:00					18:00~19:00 Waist Mai	18:00~19:00 Pilates Cardio 未確定	18:00~19:00 Hip&Leg Wakana	18:00~19:00 Back&Arm Kalia
18:00					19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Wakana	19:30~20:30 Basic Kalia	19:30~20:30 Back&Arm Kalia	19:30~20:30 Hip&Leg Wakana
19:30					21:00~22:00 Hip&Leg Mai	21:00~22:00 Back&Arm Wakana	21:00~22:00 Jump to Burn Wakana	21:00~22:00 Basic Kalia
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 吉祥寺店 Lesson Schedule

2023/12/16～2023/12/30

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn Wakana	10:30～11:30 Pilates Cardio 未確定	Close	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Mai	10:30～11:30 Hip&Leg Wakana	10:30～11:30 Jump to Burn Wakana	10:30～11:30 Back&Arm Kalia	10:30～11:30 Basic Mai	
12:00	12:00～13:00 Back&Arm Kalia	12:00～13:00 Hip&Leg Wakana		12:00～13:00 Basic Kalia	12:00～13:00 Back&Arm Kalia	12:00～13:00 Body Balance (members only) Mai	12:00～13:00 Hip&Leg runa	12:00～13:00 Hip&Leg runa	12:00～13:00 Waist runa
13:30	13:30～14:30 Waist Mai	13:30～14:30 Stretch&Conditioning runa		13:30～14:30 Hip&Leg Mai	13:30～14:30 Jump to Burn Wakana	13:30～14:30 Back&Arm Wakana	13:30～14:30 Basic runa	13:30～14:30 Basic runa	13:30～14:30 Back&Arm Kalia
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Wakana	15:00～16:00 Back&Arm Wakana		18:00～19:00 Pilates Cardio 未確定	18:00～19:00 Waist runa	18:00～19:00 Basic runa	18:00～19:00 Hip&Leg Wakana	18:00～19:00 Hip&Leg Wakana	15:00～16:00 Jump to Burn Mai
	16:30～17:30 Basic Kalia	16:30～17:30 Pilates Barre 未確定		19:30～20:30 Pilates Barre 未確定	19:30～20:30 Pilates Cardio 未確定	19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Mai	19:30～20:30 Basic Kalia	19:30～20:30 Basic Kalia	16:30～17:30 Release&Strength runa
17:00				21:00～22:00 Back&Arm Wakana	21:00～22:00 Basic runa	21:00～22:00 Hip&Leg runa	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Wakana	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Wakana	
18:00	18:30～19:30 Shape up Waist (members only) Mai								18:30～19:30 Basic Kalia
19:30									
21:00									

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	
10:30	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Wakana	Close	10:30～11:30 Hip&Leg Wakana	10:30～11:30 Basic runa	10:30～11:30 Waist runa	10:30～11:30 Body Balance (members only) 未確定	Close	
12:00	12:00～13:00 Pilates Cardio		12:00～13:00 Waist runa	12:00～13:00 Hip&Leg Wakana	12:00～13:00 Back&Arm Kalia	12:00～13:00 Back&Arm Kalia		12:00～13:00 Release&Strength runa
13:30	未確定		13:30～14:30 Pilates Cardio 未確定	13:30～14:30 Pilates Cardio 未確定	13:30～14:30 Waist runa	13:30～14:30 Release&Strength runa		13:30～14:30 Pilates Barre 未確定
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Wakana		18:00～19:00 Basic runa	18:00～19:00 Jump to Burn Mai	18:00～19:00 Waist Mai	18:00～19:00 Waist Mai		15:00～16:00 Basic Kalia
	16:30～17:30 Waist Mai		19:30～20:30 Back&Arm Kalia	19:30～20:30 Body Balance (members only) 未確定	19:30～20:30 Body Balance (members only) 未確定	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Wakana		16:30～17:30 Waist Mai
17:00			21:00～22:00 Release&Strength runa	21:00～22:00 Hip&Leg Mai	21:00～22:00 Hip&Leg Mai	21:00～22:00 Basic Mai		18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Mai
18:00								
19:30								
21:00								

**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）