



pilates

pilates K 新宿店 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 Waist Mao	10:30~11:30 Back&Arm Ruuna	10:30~11:30 Basic Ruuna	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ruuna	10:30~11:30 Waist Mao		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin					
12:00	12:30~13:30 Basic Ruuna	12:30~13:30 Hip&Leg Marin	12:30~13:30 Waist Marin		12:30~13:30 Waist Mao	12:30~13:30 Basic Ruuna		12:30~13:30 Waist Mao					
13:30		14:30~15:30 Basic Reico	14:30~15:30 Hip&Leg Reico										
15:00		17:00~18:00 Stretch&Conditioning Marin	16:30~17:30 Basic Marin										
17:00			18:00~19:00 Hip&Leg azu							18:00~19:00 Basic Marin	18:00~19:00 Waist Marin	18:00~19:00 Stretch&Conditioning azu	18:00~19:00 Waist Mao
18:00			20:30~21:30 Basic azu							20:30~21:30 Back&Arm Marin	20:30~21:30 Basic Reico	20:30~21:30 Hip&Leg Ruuna	20:30~21:30 Basic Ruuna
19:30													
21:00													

	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 Basic Reico	10:30~11:30 Waist Mao	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin	10:30~11:30 Basic azu		10:30~11:30 Back&Arm Marin		
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Marin	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Marin		12:30~13:30 Basic Ruuna	12:30~13:30 Hip&Leg Ruuna		12:30~13:30 Basic Marin		
13:30	14:30~15:30 Waist Mao	14:30~15:30 Basic Ruuna		16:30~17:30 Hip&Leg Marin	18:00~19:00 Waist Mao		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Marin	18:00~19:00 Waist Mao	18:00~19:00 Basic Ruuna
15:00	17:00~18:00 Basic Marin			20:30~21:30 Basic Marin	20:30~21:30 Back&Arm Marin		20:30~21:30 Basic Ruuna	20:30~21:30 Hip&Leg Ruuna	
17:00									
18:00									
19:30									
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 新宿店 Lesson Schedule

2023/12/16～2023/12/31

	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 Hip&Leg Marin	10:30～11:30 Back&Arm Ruuna	close	10:30～11:30 Basic azu	10:30～11:30 Back&Arm Ruuna		10:30～11:30 Waist Mao	10:30～11:30 Basic azu		
12:00	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Marin	12:30～13:30 Basic 未定		12:30～13:30 Waist Mao	12:30～13:30 Basic 未定		12:30～13:30 Hip&Leg Ruuna	12:30～13:30 Hip&Leg Ruuna	12:30～13:30 Waist Marin	
13:30	14:30～15:30 Basic Ruuna	14:30～15:30 Waist azu		14:30～15:30 Back&Arm Ruuna						
15:00		16:30～17:30 Basic Ruuna								
17:00	17:00～18:00 Waist Mao								17:00～18:00 Hip&Leg azu	
18:00					18:00～19:00 Basic azu		18:00～19:00 Hip&Leg Ruuna	18:00～19:00 Back&Arm Ruuna	18:00～19:00 Stretch&Conditioning azu	
19:30										
21:00					20:30～21:30 Hip&Leg Ruuna		20:30～21:30 Stretch&Conditioning azu	20:30～21:30 Waist Mao	20:30～21:30 Basic Marin	

	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 Hip&Leg azu	close	10:30～11:30 Back&Arm Ruuna	10:30～11:30 Basic Ruuna		10:30～11:30 Back&Arm Ruuna	close	
12:00	12:30～13:30 Basic 未定		12:30～13:30 Basic azu	12:30～13:30 Stretch&Conditioning azu		12:30～13:30 Hip&Leg Marin		
13:30	14:30～15:30 Stretch&Conditioning azu					14:30～15:30 Basic 未定		
15:00	16:30～17:30 Waist Mao					17:00～18:00 Waist Marin		
17:00				18:00～19:00 Waist Marin		18:00～19:00 Basic 未定		18:00～19:00 Hip&Leg Ruuna
18:00								
19:30								
21:00				20:30～21:30 Basic 未定		20:30～21:30 Back&Arm Marin		20:30～21:30 Basic azu

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)