



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2023/12/1

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

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

- ・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

2023/12/16~2023/12/31

	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 Advance (members only)	10:30~11:30 Basic Elliy	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki		10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Hip&Leg yumeno		
12:00	yumeno	12:00~13:00 Waist Yuuki		Aika					12:00~13:00 Release&Strength Elliy	
	12:00~13:00 Basic Elliy	13:30~14:30 Hip&Leg Elliy		12:30~13:30 Hip&Leg Elliy	12:30~13:30 Back&Arm yumeno			12:30~13:30 Pilates Workout (members only) yumeno	13:30~14:30 Jump to Burn Aika	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yuuki	15:00~16:00 Body Balance (members only) Yuuki							15:00~16:00 Basic yumeno	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm yumeno									
					18:00~19:00 Body Balance (members only) yumeno		18:00~19:00 Release&Strength Elliy	18:00~19:00 Waist yumeno	18:00~19:00 Basic Yuuki	
17:00	17:30~18:30 Waist Yuuki				19:30~20:30 Basic Yuuki		19:30~20:30 Jump to Burn Aika	19:30~20:30 Basic Elliy	19:30~20:30 Hip&Leg Aika	17:30~18:30 Body Balance (members only) Yuuki
18:00					21:00~22:00 Hip&Leg yumeno		21:00~22:00 Basic Elliy	21:00~22:00 Back&Arm yumeno	21:00~22:00 Waist Yuuki	
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)	12月31日(日)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki	close	10:30~11:30 Waist Yuuki	10:30~11:30 Basic Sazuki		10:30~11:30 Body Balance (members only) Yuuki	close	close	
12:00	12:00~13:00 Basic Elliy		12:30~13:30 Body Balance (members only) Yuuki	12:30~13:30 Release&Strength Aika					12:00~13:00 Back&Arm Aika
13:30	13:30~14:30 Waist Yuuki								13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yuuki
15:00	15:00~16:00 Basic Elliy								15:00~16:00 Basic Yuuki
17:00									17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Aika
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg Reico		18:00~19:00 Advance (members only) yumeno			18:00~19:00 Back&Arm yumeno
				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Aika		19:30~20:30 Hip&Leg Elliy			19:30~20:30 Basic Elliy
19:30				21:00~22:00 Basic Reico		21:00~22:00 Waist yumeno			21:00~22:00 Jump to Burn yumeno
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)