



pilates

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

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

- ・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

2023/12/16～2023/12/31

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