



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日 2023/12/15

2024/1/1~2023/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength runa	10:30~11:30 Hip&Leg runa	10:30~11:30 Pilates Barre 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	10:30~11:30 Pilates Cardio Mai	10:30~11:30 Jump to Burn Mai	Close
12:00	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio Wakana	12:00~13:00 Shape up Waist (members only)	12:00~13:00 Hip&Leg Wakana	12:00~13:00 Back&Arm Kalia	12:00~13:00 Hip Punch (members only)	
13:30	13:30~14:30 Waist runa	13:30~14:30 Basic runa	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Waist Mai	13:30~14:30 Release&Strength Mai	13:30~14:30 Basic Kalia	
15:00					15:00~16:00 Basic 未確定	15:00~16:00 Pilates Barre 未確定	
17:00					16:30~17:30 Body Balance (members only)	16:30~17:30 Hip&Leg Mai	
18:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only)	18:00~19:00 Hip&Leg Wakana	18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Back&Arm Wakana	18:30~19:30 Basic 未確定	18:00~19:00 Back&Arm Kalia	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Kalia	19:30~20:30 Body Balance (members only)	19:30~20:30 Pilates Cardio Mai	19:30~20:30 Basic 未確定			
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Wakana	21:00~22:00 Basic 未確定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mai	21:00~22:00 Hip Punch (members only)			

・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic Kalia	10:30~11:30 Pilates Cardio Wakana	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Waist haruna	10:30~11:30 Pilates Barre 未確定	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ririka	
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Wakana	12:00~13:00 Waist natsuko	未確定	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	12:00~13:00 Basic 未確定	Mai		12:00~13:00 Hip&Leg	12:00~13:00 Back&Arm ririka
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Stretch&Conditioning haruna	13:30~14:30 Pilates Workout (members only)	13:30~14:30 Release&Strength Mai		13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Basic 未確定
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Wakana	15:00~16:00 Basic 未確定			
					16:30~17:30 Jump to Burn Mai	16:30~17:30 Back&Arm Kalia			
17:00									
18:00	18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Back&Arm Kalia	18:00~19:00 Shape up Waist (members only)	18:00~19:00 Hip&Leg 未確定	18:30~19:30 Hip Punch (members only)				18:00~19:00 Pilates Barre 未確定
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Wakana	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg Mai	19:30~20:30 Pilates Cardio haruna					19:30~20:30 Hip&Leg 未確定
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Wakana	Body Balance (members only) 未確定	21:00~22:00 Back&Arm Kalia	21:00~22:00 Basic Kalia					21:00~22:00 Jump to Burn Wakana

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Mai	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Back&Arm Mai	Close	10:30~11:30 Waist Mai	10:30~11:30 Basic 未確定
12:00	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	12:00~13:00 Basic 未確定		12:00~13:00 Pilates Barre 未確定	12:00~13:00 Back&Arm Kalia
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only)	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Basic Kalia	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mai	13:30~14:30 Pilates Workout (members only)		13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Body Balance (members only) 未確定
15:00	Mai			15:00~16:00 Pilates Cardio Mai	15:00~16:00 Waist Mai			
				16:30~17:30 Back&Arm Kalia	16:30~17:30 Jump to Burn Wakana			
17:00					18:00~19:00 Body Balance (members only)			18:00~19:00 Shape up Waist (members only)
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Kalia	18:00~19:00 Release&Strength Uka	18:00~19:00 Waist Mai	18:30~19:30 Basic Kalia			18:00~19:00 Back&Arm Wakana	19:30~20:30 Hip&Leg Wakana
19:30	19:30~20:30 Hip Punch (members only) 未確定	19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg 未確定				19:30~20:30 Jump to Burn Wakana	21:00~22:00 Pilates Workout (members only)
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg 未確定	Shape up Waist (members only) Uka	21:00~22:00 Jump to Burn Mai				21:00~22:00 Basic 未確定	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 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)