



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2023/12/15

2024/1/1~2024/1/15

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

- ・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

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

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

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）