



pilates

pilates K 新宿店 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 Basic Mao		10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Stretch&Conditioning azu	10:30~11:30 Basic Ruuna	close		
12:00			12:00~13:00 Back&Arm Ruuna		12:30~13:30 Basic Ruuna	12:00~13:00 Waist Mao	12:00~13:00 Stretch&Conditioning azu			
13:30			13:30~14:30 Waist Mao						13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Marin	13:30~14:30 Waist Jyuli
15:00			15:00~16:00 Basic Ruuna						15:00~16:00 Hip&Leg azu	15:00~16:00 Back&Arm Ruuna
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg azu						17:30~18:30 Basic Marin	
18:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning azu						18:00~19:00 Back&Arm Marin	
19:30			19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Marin						19:30~20:30 Basic azu	
21:00			21:00~22:00 Basic azu						21:00~22:00 Waist azu	

	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 Basic azu	10:30~11:30 Waist azu		10:30~11:30 Basic Mao	10:30~11:30 Waist azu	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Marin	close		
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Ruuna	12:30~13:30 Basic Ruuna		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Marin	12:00~13:00 Basic Mao	12:00~13:00 Hip&Leg Ruuna			
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg Marin	13:30~14:30 Basic Ruuna			
15:00					15:00~16:00 Basic azu	15:00~16:00 Waist Mao			
17:00					17:30~18:30 Back&Arm Marin				
18:00					18:00~19:00 Basic Mao	18:00~19:00 Hip&Leg Marin		18:00~19:00 Basic azu	
19:30					19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Marin	19:30~20:30 Back&Arm Marin		19:30~20:30 Basic Mao	19:30~20:30 Waist Mao
21:00					21:00~22:00 Waist Mao	21:00~22:00 Basic Mao		21:00~22:00 Stretch&Conditioning azu	21:00~22:00 Hip&Leg azu

- ・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

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 Marin	10:30~11:30 Basic Marin		10:30~11:30 Back&Arm Ruuna	10:30~11:30 Basic Mao	10:30~11:30 Waist azu	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning azu			
12:00	12:30~13:30 Basic Mao	12:30~13:30 Waist Mao		12:30~13:30 Basic Mao	12:00~13:00 Waist Marin	12:00~13:00 Back&Arm Ruuna		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ruuna			
13:30					13:30~14:30 Stretch&Conditioning azu	13:30~14:30 Hip&Leg Marin					
15:00					15:00~16:00 Back&Arm Marin	15:00~16:00 Basic Ruuna					
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg azu						
18:00					18:00~19:00 Back&Arm Ruuna	18:00~19:00 Waist azu			18:00~19:00 Stretch&Conditioning Marin	18:00~19:00 Basic Ruuna	18:00~19:00 Waist Jyuli
19:30					19:30~20:30 Stretch&Conditioning azu	19:30~20:30 Basic Ruuna			19:30~20:30 Basic azu	19:30~20:30 Basic azu	19:30~20:30 Basic Mao
21:00					21:00~22:00 Basic Ruuna	21:00~22:00 Hip&Leg azu			21:00~22:00 Back&Arm Ruuna	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Marin	21:00~22:00 Hip&Leg Jyuli

	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 Pilates Workout (members only) Ruuna		10:30~11:30 Basic Ruuna	10:30~11:30 Back&Arm Mao	10:30~11:30 Hip&Leg azu	close	10:30~11:30 Basic Mao	10:30~11:30 Stretch&Conditioning azu			
12:00	12:30~13:30 Basic azu		12:30~13:30 Waist Marin	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Marin	12:00~13:00 Basic Mao		12:30~13:30 Waist azu	12:30~13:30 Basic Mao			
13:30					13:30~14:30 Basic Mao		13:30~14:30 Stretch&Conditioning azu				
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Marin		15:00~16:00 Back&Arm Mao				
17:00					17:30~18:30 Waist Mao						
18:00					18:00~19:00 Basic Marin		18:00~19:00 Back&Arm Mao		18:00~19:00 Waist azu	18:00~19:00 Basic Ruuna	18:00~19:00 Basic Marin
19:30					19:30~20:30 Waist Mao		19:30~20:30 Basic Marin		19:30~20:30 Back&Arm Mao	19:30~20:30 Hip&Leg Marin	19:30~20:30 Waist Mao
21:00					21:00~22:00 Stretch&Conditioning Marin		21:00~22:00 Hip&Leg Marin		21:00~22:00 Basic azu	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Marin	21:00~22:00 Basic Ruuna

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)