



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Kalia	10:30~11:30 Basic Kalia	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Mai	Close	10:30~11:30 Release&Strength Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio Mai	10:30~11:30 Basic Yui.K	
12:00	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Wakana	12:00~13:00 Waist natsuko	12:00~13:00 Basic Yui.K		12:00~13:00 Hip&Leg Kalia	12:00~13:00 Back&Arm Wakana	12:00~13:00 Jump to Burn Wakana	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Kalia	13:30~14:30 Hip&Leg Kalia	13:30~14:30 Back&Arm Kalia		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mai	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mai	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Wakana	
15:00		15:00~16:00 Advance (members only) Mai	15:00~16:00 Body Balance (members only) Mai					
		16:30~17:30 Basic natsuko	16:30~17:30 Hip&Leg Kalia					
17:00			18:00~19:00 Basic Yui.K			18:00~19:00 Jump to Burn Wakana	18:00~19:00 Basic Yui.K	18:00~19:00 Release&Strength Mai
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Wakana	18:30~19:30 Release&Strength Mai				19:30~20:30 Basic Mai	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Wakana	19:30~20:30 Basic Yui.K
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Wakana					21:00~22:00 Hip Punch (members only) Wakana	21:00~22:00 Hip&Leg Wakana	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Mai

- ・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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)				
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Kalia	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio Mai	Close	10:30~11:30 Back&Arm Kalia	10:30~11:30 Body Balance (members only) Kalia	10:30~11:30 Pilates Cardio Wakana	10:30~11:30 Basic Yui.K				
12:00	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mai	12:00~13:00 Hip&Leg Kalia		12:00~13:00 Back&Spine (members only) 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg Kalia	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mai	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mai	12:00~13:00 Hip&Leg Kalia			
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Advance (members only) Mai		13:30~14:30 Hip&Leg Kalia	13:30~14:30 Hip&Leg Kalia	13:30~14:30 Waist Mai	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Jump to Burn Mai			
15:00		15:00~16:00 Back&Spine (members only) 未確定	15:00~16:00 Basic Kalia		16:30~17:30 Waist Mai				15:00~16:00 Basic Yui.K			
17:00		16:30~17:30 Pilates Barre Wakana										16:30~17:30 Body Balance (members only) Kalia
18:00		18:00~19:00 Pilates Cardio Wakana										18:00~19:00 Advance (members only) Mai
19:30		19:30~20:30 Body Balance (members only) Kalia	18:30~19:30 Basic Yui.K						19:30~20:30 Back&Arm Wakana	19:30~20:30 Basic Yui.K	19:30~20:30 Waist Rico	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Wakana		21:00~22:00 Basic Yui.K			21:00~22:00 Back&Arm Kalia	21:00~22:00 Basic Yui.K					

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Kalia	10:30~11:30 Pilates Barre Wakana	Close	10:30~11:30 Basic Yui.K	10:30~11:30 Hip&Leg Wakana	10:30~11:30 Back&Arm Wakana	
12:00	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Hip Punch (members only) 未確定		12:00~13:00 Waist 未確定	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Hip&Leg Wakana	
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) 未確定	13:30~14:30 Pilates Cardio Wakana		13:30~14:30 Back&Arm Mai	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Wakana	13:30~14:30 Basic Yui.K	
15:00	15:00~16:00 Waist 未確定	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Mai					
17:00	16:30~17:30 Jump to Burn Mai	16:30~17:30 Back&Spine (members only) 未確定					
18:00	18:30~19:30 Hip&Leg Mai			19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Mai	19:30~20:30 Back&Arm Mai	19:30~20:30 Hip&Leg Rico	
19:30				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mai	21:00~22:00 Basic Yui.K	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mai	
21:00				21:00~22:00 Jump to Burn Wakana	21:00~22:00 Basic Yui.K	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)