



pilates

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

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

・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

2024/2/16~2024/2/29

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

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