



pilates

# pilates Kオリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/1/14

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 haruna	10:30~11:30 Waist haruna	10:30~11:30 Basic Mifuyu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning haruna	10:30~11:30 Basic Mifuyu	close
12:00			12:00~13:00 Pilates Barre Suzuka	12:00~13:00 Back&Arm Mifuyu	12:00~13:00 Pilates Cadio haruna	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Momo	
13:30			13:30~14:30 Waist haruna	13:30~14:30 Basic haruna	13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Waist haruna	13:30~14:30 Back & Spine (members only) Suzuka	
15:00			15:00~16:00 Basic Momo	15:00~16:00 Hip&Leg Momo			15:00~16:00 Basic Mifuyu	
			16:30~17:30 Release&Strength Suzuka	16:30~17:30 Back&Arm Mifuyu			16:30~17:30 Waist haruna	
17:00			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Momo	18:00~19:00 Back&Arm Mifuyu	18:00~19:00 Pilates Barre Suzuka	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Jump to Burn Momo	
18:00				19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Momo	19:30~20:30 Hip&Leg Momo	19:30~20:30 Basic Mifuyu	19:30~20:30 Basic Mifuyu	
19:30					21:00~22:00 Basic Mifuyu	21:00~22:00 Body Balance (members only) Suzuka		
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 Basic Mifuyu	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Momo	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	10:30~11:30 Advance (members only) Suzuka	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Lin	10:30~11:30 Waist haruna	close
12:00	12:00~13:00 Pilates Cadio haruna	12:00~13:00 Basic Mifuyu	12:00~13:00 Jump to Burn Momo	12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Pilates Barre Suzuka	12:00~13:00 Advance (members only) Lin	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Release&Strength Momo	13:30~14:30 Basic Mifuyu	13:30~14:30 base to neutral (members only) Suzuka	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Basic haruna	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Momo				15:00~16:00 Body Balance (members only) Suzuka	15:00~16:00 base to neutral (members only) Suzuka	
		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Suzuka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning haruna	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Mifuyu	
17:00					16:30~17:30 Waist haruna	16:30~17:30 Hip Punch (members only) Momo	
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Lin	19:30~20:30 Basic haruna	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lin	19:30~20:30 Back&Arm Mifuyu	19:30~20:30 Pilates Cadio haruna		
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Suzuka	21:00~22:00 Animal Strech (members only) Lin	21:00~22:00 Waist haruna	21:00~22:00 Pilates Cadio Momo			
21:00	21:00~22:00 Basic Lin						

- ・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 オリナス錦糸町店 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 Suzuka	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Suzuka	10:30~11:30 Basic haruna	10:30~11:30 Release&Strength Momo	10:30~11:30 Basic Mifuyu	10:30~11:30 Animal Strech (members only) Lin	close	10:30~11:30 Body Balance (members only) Lin
12:00	12:00~13:00 Basic haruna	12:00~13:00 Back&Arm Mifuyu	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Momo	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mai	12:00~13:00 Pilates Cadio haruna	12:00~13:00 Back&Arm Mifuyu		12:00~13:00 Waist Suzuka
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) Suzuka	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Suzuka	13:30~14:30 Jump to Burn haruna	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Lin		13:30~14:30 Hip&Leg Lin
15:00	15:00~16:00 Waist haruna				15:00~16:00 Advance (members only) Suzuka	15:00~16:00 Reset Flow (members only) Momo		15:00~16:00 Pilates Barre Suzuka
17:00	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Momo	18:00~19:00 Basic Mifuyu	18:00~19:00 Animal Strech (members only) Lin	18:00~19:00 Back&Arm Mifuyu	16:30~17:30 Release&Strength Momo	16:30~17:30 Basic Mifuyu		18:00~19:00 Back&Spine (members only) Suzuka
18:00	19:30~20:30 Basic haruna	19:30~20:30 Pilates Cadio haruna	19:30~20:30 Back&Arm Mifuyu	19:30~20:30 Body Balance (members only) Suzuka	18:00~19:00 base to neutral (members only) Suzuka	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Momo		19:30~20:30 Stretch&Conditioning haruna
19:30	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Momo	21:00~22:00 Waist haruna	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	21:00~22:00 Basic Mifuyu	19:30~20:30 Hip&Leg Momo			21:00~22:00 Pilates Cadio haruna

	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 Body Balance (members only) Mifuyu	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Back&Arm Momo	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mifuyu	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Momo	close	10:30~11:30 Release&Strength Momo	10:30~11:30 Basic 未確定
12:00	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Lin	12:00~13:00 Basic Mifuyu	12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Back&Arm Mifuyu		12:00~13:00 Animal Strech (members only) Lin	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Momo
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Lin	13:30~14:30 Waist 未確定	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Momo	13:30~14:30 Basic Mifuyu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Momo		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Momo	13:30~14:30 Waist 未確定
15:00				15:00~16:00 Back&Spine (members only) Suzuka	15:00~16:00 Basic Mifuyu		15:00~16:00 Basic Lin	
17:00		18:00~19:00 Pilates Cadio Momo	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lin	16:30~17:30 Jump to Burn Lin	16:30~17:30 Advance (members only) Lin		18:00~19:00 Body Balance (members only) Mifuyu	18:00~19:00 Hip&Leg Lin
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning haruna	19:30~20:30 Advance (members only) Lin	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Suzuka	18:00~19:00 Body Balance (members only) Mifuyu		18:00~19:00 Body Balance (members only) Mifuyu	19:30~20:30 Animal Strech (members only) Momo
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Suzuka	21:00~22:00 Reset Flow (members only) Momo	21:00~22:00 Hip&Leg Lin	19:30~20:30 base to neutral (members only) Lin	19:30~20:30 Animal Strech (members only) Lin		19:30~20:30 Back&Arm Lin	21:00~22:00 Jump to Burn Lin
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn haruna						21:00~22:00 Basic Mifuyu	

## 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）