



pilates

# pilates Kオリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/1/21

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

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

2024/2/16~2024/2/29

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

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

## 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)