



pilates

pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日2024/3/16

2024/3/1~2024/3/15

| | 3月1日(金) | 3月2日(土) | 3月3日(日) | 3月4日(月) | 3月5日(火) | 3月6日(水) | 3月7日(木) | 3月8日(金) | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---------|--|--|---------|--|---|--|--|-------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning azu | 10:30~11:30 Pilates Cardio Marin | 10:30~11:30 Hip&Leg Marin | close | 10:30~11:30 Basic Mao | 10:30~11:30 Back&Arm Mao | | 10:30~11:30 Basic Mao | | | | | | | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Hip&Leg Ruuna | 12:00~13:00 Back&Arm Mao | 12:00~13:00 Basic Mao | | 12:30~13:30 Hip&Leg azu | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning azu | | 12:30~13:30 | 12:30~13:30 Waist azu | | | | | | |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Hip&Leg Marin | 13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Marin | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Basic Mao | 15:00~16:00 Waist Mao | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 Release&Strength Mao | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Pilates Cardio Marin | | | | | | | | | | 18:00~19:00 Basic Ruuna | 18:00~19:00 Waist Mao | 18:00~19:00 Release&Strength azu | 18:00~19:00 Basic Ruuna |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic azu | | | | 19:30~20:30 Back&Arm Marin | 19:30~20:30 Hip&Leg Marin | | 19:30~20:30 Pilates Cardio Marin | 19:30~20:30 Hip&Leg azu | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Back&Arm Marin | | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio Ruuna | 21:00~22:00 Basic Marin | | 21:00~22:00 Waist azu | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ruuna | | | | | | |

| | 3月9日(土) | 3月10日(日) | 3月11日(月) | 3月12日(火) | 3月13日(水) | 3月14日(木) | 3月15日(金) | | |
|-------|--|---|----------|--|----------------------------------|----------|---|--|-------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Waist Marin | 10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Marin | close | 10:30~11:30 Release&Strength Mao | 10:30~11:30 Basic Mao | | 10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic azu | 12:00~13:00 Release&Strength Mao | | 12:30~13:30 Waist azu | 12:30~13:30 Hip&Leg azu | | 12:30~13:30 Basic Mao | 12:30~13:30 Basic Mao | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Pilates Cardio Marin | 13:30~14:30 Basic Marin | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Hip&Leg Ruuna | 15:00~16:00 Back&Arm Mao | | | | | | | |
| 17:00 | 17:30~18:30 Back&Arm Ruuna | | | | | | 18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Ruuna | 18:00~19:00 Hip&Leg Marin | |
| 18:00 | | | | | 18:00~19:00 Back&Arm Ruuna | | 18:00~19:00 Basic Ruuna | | |
| 19:30 | | | | | 19:30~20:30 Basic Mao | | 19:30~20:30 Waist azu | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Marin | 19:30~20:30 Basic Ruuna |
| 21:00 | | | | | 21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna | | 21:00~22:00 Pilates Cardio Ruuna | 21:00~22:00 Basic Marin | 21:00~22:00 Waist 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

2024/3/16~2024/3/31

| | 3月16日(土) | 3月17日(日) | 3月18日(月) | 3月19日(火) | 3月20日(水) | 3月21日(木) | 3月22日(金) | 3月23日(土) |
|-------|---|--|----------|---|--|----------|---|--|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic Mao | 10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna | close | 10:30~11:30 Basic Marin | 10:30~11:30 Back&Arm Ruuna | | 10:30~11:30 Hip&Leg Marin | 10:30~11:30 Pilates Cardio Marin |
| 12:00 | 12:00~13:00 Hip&Leg Marin | 12:00~13:00 Basic Mao | | 12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ruuna | 12:00~13:00 Waist Marin | | 12:30~13:30 Release&Strength Mao | 12:00~13:00 Basic Mao |
| 13:30 | 13:30~14:30 Waist Mao | 13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna | | 13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna | 15:00~16:00 Basic Marin | | 13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna | 13:30~14:30 Back&Arm Marin |
| 15:00 | 15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Marin | 15:00~16:00 Release&Strength Mao | | 17:30~18:30 Basic Pilates Cardio | 17:30~18:30 Pilates Cardio Ruuna | | 18:00~19:00 Basic Mao | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning Marin |
| 17:00 | 17:30~18:30 Basic azu | | | 18:00~19:00 Hip&Leg Marin | 18:00~19:00 Basic Mao | | 18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Marin | 17:30~18:30 Waist Mao |
| 18:00 | | | | 19:30~20:30 Release&Strength Mao | 19:30~20:30 Hip&Leg azu | | 19:30~20:30 Waist Mao | |
| 19:30 | | | | 21:00~22:00 Waist Mao | 21:00~22:00 Back&Arm Mao | | 21:00~22:00 Basic azu | |

| | 3月24日(日) | 3月25日(月) | 3月26日(火) | 3月27日(水) | 3月28日(木) | 3月29日(金) | 3月30日(土) | 3月31日(日) |
|-------|---|----------|--|--|----------|---|---|--|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic Ruuna | close | 10:30~11:30 Hip&Leg Ruuna | 10:30~11:30 Basic Ruuna | | 10:30~11:30 Pilates Cardio Marin | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning Marin | 10:30~11:30 Hip&Leg Ruuna |
| 12:00 | 12:00~13:00 Release&Strength Mao | | 12:30~13:30 Waist Marin | 12:30~13:30 Back&Arm Ruuna | | 12:00~13:30 Basic Marin | 12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Marin | 12:00~13:00 Basic azu |
| 13:30 | 13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Ruuna | | 13:30~14:30 Basic azu | 15:00~16:00 Waist Mao | | 15:00~16:00 Back&Arm Ruuna | 17:30~18:30 Hip&Leg Ruuna | 13:30~14:30 Waist azu |
| 15:00 | | | 18:00~19:00 Waist Mao | 18:00~19:00 Basic Marin | | 18:00~19:00 Back&Arm Ruuna | 18:00~19:00 Basic Momo | 15:00~16:00 Pilates Cardio Ruuna |
| 17:00 | | | 19:30~20:30 Basic Mao | 19:30~20:30 Hip&Leg Marin | | 19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Ruuna | 19:30~20:30 Back&Arm Ruuna | |
| 18:00 | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio Marin | 21:00~22:00 Release&Strength Mao | | 21:00~22:00 Basic azu | 21:00~22:00 Hip&Leg 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)