



pilates

# pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/31

	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 Hip&Leg Kalia	10:30~11:30 Jump to Burn Mai	10:30~11:30 Pilates Barre runa	Close	10:30~11:30 Basic Kalia	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Wakana	10:30~11:30 Pilates Barre runa	10:30~11:30 Basic Yui.K	
12:00	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Release&Strength Kurumi	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mai		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mai	12:00~13:00 Release&Strength Mai	12:00~13:00 Pilates Cardio Mai	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Wakana	
13:30	13:30~14:30 Body Balance (members only) Kalia	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Release&Strength runa		13:30~14:30 Hip&Leg Kalia	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Wakana	13:30~14:30 Basic runa	13:30~14:30 Waist 未確定	
15:00		15:00~16:00 Back&Spine (members only) Kurumi	15:00~16:00 Back&Arm Mai						
		16:30~17:30 Waist 未確定	16:30~17:30 Basic Yui.K						
17:00									
	18:00~19:00 Pilates Barre Wakana	18:30~19:30 Hip Punch (members only) 未確定				18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Wakana	18:00~19:00 Waist 未確定	18:00~19:00 Back&Arm Wakana	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Wakana
18:00	19:30~20:30 Waist 未確定				19:30~20:30 Hip&Leg Kalia	19:30~20:30 Body Balance (members only) Kalia	19:30~20:30 Jump to Burn Mai	19:30~20:30 Hip&Leg Kalia	
19:30	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Wakana				21:00~22:00 Back&Arm Wakana	21:00~22:00 Basic Yui.K	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Wakana	21:00~22:00 Pilates Cardio Wakana	

	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 Body Balance (members only) Riri	10:30~11:30 Basic Yui.K	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Wakana	10:30~11:30 Hip&Leg Kalia	10:30~11:30 Advance (members only) Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio Mai	
12:00	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mai		12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg Wakana	12:00~13:00 Back&Arm Kalia	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Riri	13:30~14:30 Hip&Leg Kalia		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Wakana	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mai	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mai	
15:00	15:00~16:00 Waist 未確定	15:00~16:00 Basic Yui.K						
	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Wakana	16:30~17:30 Back&Arm Kalia						
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Wakana				18:00~19:00 Release&Strength Mai	18:00~19:00 Basic Yui.K	18:00~19:00 Pilates Barre runa	18:00~19:00 Back&Arm miyuki
19:30					19:30~20:30 Pilates Cardio Wakana	19:30~20:30 Hip&Leg Kalia	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mai	19:30~20:30 Basic Yui.K
21:00					21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Mai	21:00~22:00 Waist 未確定	21:00~22:00 Basic runa	21:00~22:00 Jump to Burn miyuki

- ・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

2024/3/16~2024/3/31

	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 Pilates Barre Wakana	10:30~11:30 Advance (members only) Mai	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Akane	10:30~11:30 Back&Arm Kalia	10:30~11:30 Basic Yui.K	10:30~11:30 Advance (members only) Mai	10:30~11:30 Hip&Leg runa
12:00	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Pilates Cardio Wakana		12:00~13:00 Waist 未確定	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mai	12:00~13:00 Waist 未確定	12:00~13:00 Basic Reico	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mai
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Wakana	13:30~14:30 Basic Yui.K		13:30~14:30 Pilates Cardio Mai	13:30~14:30 Basic Kalia	13:30~14:30 Advance (members only) Mai	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Release&Strength runa
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Mai	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Mai		15:00~16:00 Hip&Leg Akane	15:00~16:00 Hip&Leg Akane			15:00~16:00 Basic Yui.K
	16:30~17:30 Basic Yui.K	16:30~17:30 Jump to Burn Wakana		16:30~17:30 Pilates Cardio miyuki	16:30~17:30 Pilates Cardio miyuki			16:30~17:30 Hip&Leg Mai
17:00				18:00~19:00 Basic Yui.K	18:00~19:00 Waist miyuki	18:00~19:00 Basic Yui.K	18:00~19:00 Waist 未確定	
18:00	18:30~19:30 Hip&Leg Mai			19:30~20:30 Body Balance (members only) Kalia	19:30~20:30 Waist miyuki	19:30~20:30 Hip&Leg Wakana	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Mai	18:30~19:30 Waist 未確定
19:30				21:00~22:00 Hip&Leg Akane	21:00~22:00 Hip&Leg Akane	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 未確定	21:00~22:00 Basic Yui.K	
21:00								

	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 Momoka.A	Close	10:30~11:30 Jump to Burn miyuki	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Wakana	10:30~11:30 Waist 未確定	10:30~11:30 Basic miyuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kurumi	10:30~11:30 Body Balance (members only) Kalia
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Kalia		12:00~13:00 Hip&Leg Kalia	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki	12:00~13:00 Body Balance (members only) Mai	12:00~13:00 Hip&Leg Kalia	12:00~13:00 Waist 未確定
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Mii		13:30~14:30 Basic miyuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 未確定	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Waist miyuki	13:30~14:30 Advance (members only) Riri
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre 未確定		15:00~16:00 Hip&Leg Kalia					15:00~16:00 Hip&Leg Kalia
	16:30~17:30 Pilates Cardio Mii		16:30~17:30 Pilates Cardio Riri					16:30~17:30 Pilates Cardio Riri
17:00				18:00~19:00 Body Balance (members only) Kalia	18:00~19:00 Back&Arm Kalia	18:00~19:00 Basic Momoka.A	18:00~19:00 Release&Strength Mai	18:30~19:30 Basic Kalia
18:00				19:30~20:30 Waist 未確定	19:30~20:30 Basic Yui.K	19:30~20:30 Hip&Leg Momoka.A	19:30~20:30 Basic Yui.K	
19:30				21:00~22:00 Basic Yui.K	21:00~22:00 Hip&Leg Kalia	21:00~22:00 Jump to Burn miyuki	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mai	
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）