



pilates

# pilates K 上大岡店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

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 Basic U.	10:30~11:30 Hip&Leg Hinaco	10:30~11:30 Back&Arm Yuuna	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuna	10:30~11:30 Waist Yuuna		10:30~11:30 Back&Arm Hinaco	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm U.	12:00~13:00 Waist Yuuna	12:00~13:00 Basic Akane.I		12:30~13:30 Waist Yuuna	12:30~13:30 Hip&Leg Nanami.N		12:30~13:30 Basic Akane.I	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Hinaco	13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N						
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Akane.I	15:00~16:00 Waist Yuuna						
17:00		17:30~18:30 Basic Akane.I							
18:00		18:00~19:00 Waist Yuuna							18:00~19:00 Basic Akane.I
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Nanami.N				19:30~20:30 Back&Arm U.	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Hinaco		19:30~20:30 Basic U.	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuna
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuna				21:00~22:00 Hip&Leg Nanami.N	21:00~22:00 Basic U.		21:00~22:00 Back&Arm U.	21:00~22:00 Waist Yuuna

	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 Nanami.N	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	close	10:30~11:30 Waist Nanami.N	10:30~11:30 Hip&Leg Hinaco		10:30~11:30 Basic U.	
12:00	12:00~13:00 Basic U.	12:00~13:00 Back&Arm U.		12:30~13:30 Hip&Leg Nanami.N	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Hinaco		12:30~13:30 Back&Arm Hinaco	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Akane.I	13:30~14:30 Waist Nanami.N						
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg U.	15:00~16:00 Basic U.						
16:00								
17:00								17:30~18:30 Basic Akane.I
18:00				18:00~19:00 Back&Arm U.	18:00~19:00 Waist Yuuna		18:00~19:00 Hip&Leg Hinaco	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hinaco
19:30				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuna	19:30~20:30 Basic Akane.I		19:30~20:30 Back&Arm U.	19:30~20:30 Waist Nanami.N
21:00				21:00~22:00 Basic U.	21:00~22:00 Back&Arm Akane.I		21:00~22:00 Waist Hinaco	21:00~22:00 Hip&Leg Nanami.N

- ・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 上大岡店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

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 Back&Arm Akane.I	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	close	10:30~11:30 Waist Yuuna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuna		10:30~11:30 Basic Yuuna	10:30~11:30 Waist Nanami.N	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Nanami.N	12:00~13:00 Basic Yuuna		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Hinaco	12:00~13:00 Waist Hinaco		12:30~13:30 Hip&Leg Nanami.N	12:00~13:00 Basic Yuuna	12:00~13:00 Back&Arm Hinaco
13:30	13:30~14:30 Waist Nanami.N	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Hinaco		13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N	13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N		15:00~16:00 Back&Arm Akane.I	13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N	13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N
15:00	15:00~16:00 Basic Akane.I	15:00~16:00 Back&Arm Yuuna		18:00~19:00 Basic Akane.I	18:00~19:00 Basic Akane.I		18:00~19:00 Waist Hinaco	18:00~19:00 Back&Arm Akane.I	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Hinaco
16:00				19:30~20:30 Hip&Leg Nanami.N	19:30~20:30 Basic Akane.I		19:30~20:30 Basic Akane.I	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Hinaco	
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Yuuna			21:00~22:00 Back&Arm Akane.I	21:00~22:00 Back&Arm Akane.I		21:00~22:00 Hip&Leg Hinaco	21:00~22:00 Waist Hinaco	17:30~18:30 Basic Yuuna
18:00									
19:30									
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 Akane.I	close	10:30~11:30 Hip&Leg Hinaco	10:30~11:30 Waist Nanami.N		10:30~11:30 Back&Arm Akane.I	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuna	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Nanami.N		12:30~13:30 Basic Akane.I	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Hinaco		12:30~13:30 Basic Yuuna	12:00~13:00 Waist Hinaco	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Yuuna	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Akane.I		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuna	18:00~19:00 Back&Arm Yuuna		18:00~19:00 Hip&Leg Hinaco	18:00~19:00 Waist Hinaco	13:30~14:30 Hip&Leg Yuuna	13:30~14:30 Basic Akane.I
15:00	15:00~16:00 Waist Nanami.N		19:30~20:30 Waist Nanami.N	19:30~20:30 Basic Yuuna		19:30~20:30 Back&Arm Akane.I	19:30~20:30 Hip&Leg Nanami.N	15:00~16:00 Basic Hinaco	15:00~16:00 Back&Arm Akane.I
16:00			21:00~22:00 Back&Arm Yuuna	21:00~22:00 Hip&Leg Nanami.N		21:00~22:00 Basic Akane.I	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Hinaco	17:30~18:30 Back&Arm Akane.I	
17:00									
18:00									
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)