



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/2/17 (最新版)

2024/2/1~2024/2/29

	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&Spine (members only) Yuuki	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Pilates Cardio yumeno	close	10:30~11:30 Basic Elliy	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno		
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg yumeno	12:00~13:00 Body Balance (members only) yumeno	12:00~13:00 Release&Strength Elliy			12:30~13:30 Body Balance (members only) Yuuki	12:30~13:30 Release&Strength Elliy	
13:30			13:30~14:30 Basic Elliy	13:30~14:30 Jump to Burn yumeno					
15:00			15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Aika	15:00~16:00 Basic Elliy					
17:00			17:30~18:30 Back&Arm yumeno						
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio yumeno	18:00~19:00 Basic Elliy					18:00~19:00 Back&Arm yumeno	18:00~19:00 Basic Yuuki	18:00~19:00 Waist Aika
19:30	19:30~20:30 Basic Yuuki	19:30~20:30 Back&Arm Aika					19:30~20:30 Hip&Leg Aika	19:30~20:30 Waist Aika	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Yuuki
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy					21:00~22:00 Advance (members only) yumeno	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuki	21:00~22:00 Basic Aika

	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 Hip&Leg Elliy	10:30~11:30 Basic Yuuki	10:30~11:30 Pilates Barre Aika	close	10:30~11:30 Hip&Leg Aika	10:30~11:30 Basic Aika		
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Aika	12:00~13:00 Advance (members only) yumeno	12:00~13:00 Waist Yuuki			12:30~13:30 Waist Yuuki	12:30~13:30 Pilates Cardio yumeno	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yuuki	13:30~14:30 Basic Aika					
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Elliy	15:00~16:00 Back&Spine (members only) Yuuki					
17:00		17:30~18:30 Waist yumeno						
18:00	18:00~19:00 Basic yumeno					18:00~19:00 Pilates Cardio yumeno	18:00~19:00 Waist Yuuki	18:00~19:00 Release&Strength Aika
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Elliy					19:30~20:30 Basic Elliy	19:30~20:30 Jump to Burn Aika	19:30~20:30 Basic Yuuki
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) yumeno					21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Basic Yuuki	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Aika

・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 大森店 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 Aika	10:30~11:30 Hip&Leg Elliy	10:30~11:30 Basic Elliy	close	10:30~11:30 Pilates Barre Aika	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Yuuki		10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Aika
12:00	12:00~13:00 Basic Yuuki	12:00~13:00 Basic Yuuki	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Aika		12:30~13:30 Basic Elliy	12:30~13:30 Release&Strength Aika		12:00~13:00 Stretch&Conditioning yumeno
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Elliy	13:30~14:30 Pilates Barre Elliy	13:30~14:30 Hip&Leg Elliy					13:30~14:30 Hip&Leg Elliy
15:00	15:00~16:00 Body Balance (members only) Yuuki	15:00~16:00 Body Balance (members only) Yuuki	15:00~16:00 Back&Arm Aika					15:00~16:00 Pilates Cardio yumeno
17:00	17:30~18:30 Basic Elliy	17:30~18:30 Basic Elliy						17:30~18:30 Pilates Barre Elliy
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Elliy	18:00~19:00 Hip&Leg Elliy			18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuki	18:00~19:00 Advance (members only) yumeno		18:00~19:00 Basic Aika
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Yuuki	19:30~20:30 Body Balance (members only) Yuuki			19:30~20:30 Hip&Leg Elliy	19:30~20:30 Basic Elliy		19:30~20:30 Jump to Burn yumeno
21:00	21:00~22:00 Basic Elliy	21:00~22:00 Basic Elliy			21:00~22:00 Basic Yuuki	21:00~22:00 Back&Arm yumeno		21:00~22:00 Hip&Leg Aika

	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 Back&Arm Aika	10:30~11:30 Advance (members only) yumeno	close	10:30~11:30 Back&Arm Aika	10:30~11:30 Basic Elliy		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Elliy	12:00~13:00 Basic Yuuki		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Yuuki	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) Aika		
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Aika	13:30~14:30 Waist yumeno					
15:00	15:00~16:00 Basic Yuuki	15:00~16:00 Back&Spine (members only) Yuuki					
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Elliy			18:00~19:00 Basic Elliy	18:00~19:00 Pilates Cardio yumeno		18:00~19:00 Basic Yuuki
18:00				19:30~20:30 Back&Spine (members only) Yuuki	19:30~20:30 Waist Yuuki		19:30~20:30 Back&Arm Aika
19:30				21:00~22:00 Pilates Barre Elliy	21:00~22:00 Jump to Burn yumeno		21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuuki

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)