



pilates

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

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

2024/3/15~2024/3/31

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

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