



pilates

pilates K 柏店 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 Mayu.W	10:30~11:30 Back&Arm Mayu.W	10:30~11:30 Basic Mayu.W	close	10:30~11:30 Hip&Leg haruna	10:30~11:30 Basic Suzuka		10:30~11:30 Hip&Leg haruna	
12:00	12:30~13:30 Waist haruna	12:30~13:30 Hip&Leg haruna	12:30~13:30 Back&Arm Suzuka		12:30~13:30 Basic Mayu.W	12:30~13:30 Stretch&Conditioning haruna		12:30~13:30 Back&Arm hiyo	
13:30		14:30~15:30 Basic Mayu.W	14:30~15:30 Waist haruna						
15:00			16:30~17:30 Stretch&Conditioning Suzuka						
17:00			17:00~18:00 Waist hiyo						
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning haruna	18:00~19:00 Basic Mayu.W						
19:30	20:30~21:30 Back&Arm Suzuka				20:30~21:30 Waist hiyo	20:30~21:30 Back&Arm Mayu.W		20:30~21:30 Basic hiyo	20:30~21:30 Waist Suzuka
21:00									

	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 Suzuka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	close	10:30~11:30 Basic haruna	10:30~11:30 Back&Arm hiyo		10:30~11:30 Basic Mayu.W	
12:00	12:30~13:30 Basic Mayu.W	12:30~13:30 Waist hiyo		12:30~13:30 Waist Suzuka	12:30~13:30 Hip&Leg Suzuka		12:30~13:30 Waist hiyo	
13:30	14:30~15:30 Hip&Leg Suzuka	14:30~15:30 Back&Arm Mayu.W						
15:00		16:30~17:30 Basic hiyo						
17:00		17:00~18:00 Stretch&Conditioning haruna						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Mayu.W	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka						
19:30				20:30~21:30 Hip&Leg haruna	20:30~21:30 Basic Mayu.W		20:30~21:30 Waist hiyo	20:30~21:30 Basic haruna
21:00								

- ・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 柏店 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 Hip&Leg haruna	10:30~11:30 Back&Arm hiyo	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka	10:30~11:30 Basic haruna		10:30~11:30 Hip&Leg Suzuka	10:30~11:30 Back&Arm Suzuka		
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Mayu.W	12:30~13:30 Waist haruna		12:30~13:30 Basic hiyo	12:30~13:30 Waist hiyo		12:30~13:30 Basic Mayu.W	12:30~13:30 Basic Mayu.W	12:30~13:30 Basic hiyo	
13:30	14:30~15:30 Stretch&Conditioning haruna	14:30~15:30 Basic hiyo		16:30~17:30 Hip&Leg Suzuka	14:30~15:30 Hip&Leg Suzuka		17:00~18:00 Back&Arm Mayu.W		14:30~15:30 Basic Suzuka	
15:00										
17:00	17:00~18:00 Basic hiyo				18:00~19:00 Waist haruna			18:00~19:00 Back&Arm Mayu.W	18:00~19:00 Basic Mayu.W	17:00~18:00 Hip&Leg haruna
18:00										
19:30										
21:00					20:30~21:30 Basic Mayu.W			20:30~21:30 Basic hiyo	20:30~21:30 Waist hiyo	

	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 Mayu.W	close	10:30~11:30 Waist hiyo	10:30~11:30 Stretch&Conditioning haruna		10:30~11:30 Basic hiyo	10:30~11:30 Hip&Leg Suzuka	10:30~11:30 Back&Arm hiyo		
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Suzuka		12:30~13:30 Basic haruna	12:30~13:30 Back&Arm Mayu.W		12:30~13:30 Waist Suzuka	12:30~13:30 Basic hiyo	12:30~13:30 Basic Suzuka		
13:30	14:30~15:30 Back&Arm Mayu.W							14:30~15:30 Stretch&Conditioning haruna	14:30~15:30 Basic Mayu.W	
15:00	16:30~17:30 Waist hiyo								16:30~17:30 Hip&Leg haruna	
17:00				18:00~19:00 Hip&Leg haruna		18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Hip&Leg Suzuka	17:00~18:00 Back&Arm Mayu.W	
18:00										
19:30										
21:00				20:30~21:30 Back&Arm Mayu.W		20:30~21:30 Waist hiyo	20:30~21:30 Hip&Leg haruna	20:30~21:30 Basic Mayu.W		

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)