



pilates

pilates Kオリナス錦糸町店 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 una	10:30~11:30 Jump to Burn kyoka	10:30~11:30 Basic Ruuna	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rico	10:30~11:30 Basic Lin	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Body Balance (members only) Lin	12:00~13:00 Pilates Cardio Mifuyu		12:00~13:00 Basic Momo	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Momo	12:00~13:00 Waist una	12:00~13:00 Waist una	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Suzuka
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) una	13:30~14:30 Back&Arm kyoka	13:30~14:30 Hip&Leg Ruuna		13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Advance (members only) Lin	13:30~14:30 Body Balance (members only) Mifuyu	13:30~14:30 Basic Mifuyu
15:00		15:00~16:00 Basic Lin	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Momo			15:00~16:00 Release&Strength Momo			
17:00		16:30~17:30 Shape up Waist (members only) Momo	16:30~17:30 Back&Arm Mifuyu			18:00~19:00 Hip&Leg Saki			
18:00	18:00~19:00 Waist kiki	18:00~19:00 Hip&Leg Lin	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Momo			19:30~20:30 Body Balance (members only) Mifuyu	18:00~19:00 Pilates Cardio Mifuyu	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Momo	18:00~19:00 Pilates Barre Mayu
19:30	19:30~20:30 Body Balance (members only) Mifuyu	19:30~20:30 Release&Strength Momo				21:00~22:00 Back&Spine (members only) Saki	19:30~20:30 Waist Mayu	19:30~20:30 Stretch&Conditioning una	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Momo
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg kiki						21:00~22:00 Basic Mifuyu	21:00~22:00 Hip&Leg Momo	21:00~22:00 Jump to Burn Mayu

	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 Mifuyu	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Momo	close	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Rico	10:30~11:30 Waist Lin	10:30~11:30 Release&Strength Yume	10:30~11:30 Basic Mifuyu	
12:00	12:00~13:00 Advance (members only) Lin	12:00~13:00 Waist Lin		12:00~13:00 Hip&Leg Momo	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Momo	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Jump to Burn Momo
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30~14:30 Basic Momo		13:30~14:30 Body Balance (members only) Mifuyu	13:30~14:30 Body Balance (members only) Mifuyu	13:30~14:30 Pilates Barre Lin	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Yume	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mifuyu
15:00	15:00~16:00 Back&Spine (members only) Lin	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Lin		15:00~16:00 Basic Momo	15:00~16:00 Basic Momo			
17:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Kurumi	16:30~17:30 Hip&Leg Momo						
18:00	18:00~19:00 Basic Lin	18:00~19:00 Body Balance (members only) Suzuka		18:00~19:00 Back&Spine (members only) Suzuka	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Suzuka	18:00~19:00 Basic Haruka	18:00~19:00 Basic Mifuyu	18:00~19:00 Basic runa
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Kurumi			19:30~20:30 Back&Arm Mifuyu	19:30~20:30 Back&Arm Mifuyu	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Momo	19:30~20:30 Waist azu	19:30~20:30 Hip&Leg Ami.H
21:00				21:00~22:00 Release&Strength Suzuka	21:00~22:00 Release&Strength Suzuka	21:00~22:00 Hip&Leg Haruka	21:00~22:00 Body Balance (members only) Mifuyu	21:00~22:00 Waist runa

- ・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 オリナス錦糸町店 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 Release&Strength Momo	10:30~11:30 Back&Arm Momo	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Sazuki	10:30~11:30 Basic Mifuyu	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mifuyu	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	
12:00	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Pilates Cardio Mifuyu		12:00~13:00 Body Balance (members only) Mifuyu	12:00~13:00 Hip&Leg Sazuki	12:00~13:00 Pilates Cardio Mifuyu	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Basic Lin	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Momo
13:30	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Momo	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Momo		13:30~14:30 Basic Sazuki	13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Release&Strength Sazuki	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30~14:30 Basic Mifuyu
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Lin	15:00~16:00 Pilates Barre Lin		15:00~16:00 Back&Arm Mifuyu	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Sazuki	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Sazuki			15:00~16:00 Animal Stretch (members only) Momo
	16:30~17:30 Body Balance (members only) Sazuki	16:30~17:30 Basic Mifuyu			16:30~17:30 Basic Lin	16:30~17:30 Basic Lin			16:30~17:30 Waist Lin
17:00	18:00~19:00 Waist Lin	18:00~19:00 Hip&Leg Lin			18:00~19:00 Hip Punch (members only) Momo	18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	18:00~19:00 Hip&Leg Momo	18:00~19:00 Back&Arm Momo	18:00~19:00 Pilates Cardio Momo
18:00	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sazuki				19:30~20:30 Pilates Barre Lin	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Lin	19:30~20:30 Basic Mifuyu	19:30~20:30 Advance (members only) Lin	19:30~20:30 Body Balance (members only) Lin
19:30					21:00~22:00 Basic Momo		21:00~22:00 Reset Flow (members only) Momo	21:00~22:00 Jump to Burn Momo	
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 Back&Spine (members only) Sazuki	close	10:30~11:30 Hip&Leg Sazuki	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mifuyu	10:30~11:30 Basic Mifuyu	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Back&Arm Mifuyu	
12:00	12:00~13:00 Basic Lin		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Momo	12:00~13:00 Reset Flow (members only) Sazuki	12:00~13:00 Jump to Burn Momo	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	12:00~13:00 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Momo	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Sazuki		13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Sazuki	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30~14:30 Body Balance (members only) Mifuyu	13:30~14:30 Back&Arm Mifuyu	13:30~14:30 Reset Flow (members only) Momo	13:30~14:30 Waist Lin	
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Momo		15:00~16:00 Release&Strength Momo				15:00~16:00 Waist Lin	15:00~16:00 Basic Sazuki	
	16:30~17:30 Waist Lin				18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Momo	18:00~19:00 Waist Lin	18:00~19:00 Basic Lin	16:30~17:30 Release&Strength Sazuki	16:30~17:30 Advance (members only) Lin
17:00	18:00~19:00 Jump to Burn Momo			18:00~19:00 Basic Mifuyu	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Sazuki	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sazuki	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sazuki	
18:00				19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Basic Sazuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Sazuki	19:30~20:30 Jump to Burn Lin	18:00~19:00 Body Balance (members only) Sazuki	
19:30				21:00~22:00 Body Balance (members only) Mifuyu	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Momo	21:00~22:00 Basic Lin	21:00~22:00 Hip&Leg Sazuki		
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）