



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/4/9

2024/4/1~2024/4/15

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg Elliy	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) yumeno	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Body Balance (members only) Yuuki	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	close	
12:00		12:30~13:30 Body Balance (members only) Yuuki	12:30~13:30 Pilates Barre Elliy		12:30~13:30 Back&Spine (members only) Yuuki	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Hip&Leg Elliy
13:30						13:30~14:30 Waist Yuuki	13:30~14:30 Advance (members only) yumeno		13:30~14:30 Advance (members only) yumeno
15:00							15:00~16:00 Hip Punch (members only) Elliy		15:00~16:00 Release&Strength Elliy
17:00							17:30~18:30 Basic 未定		
18:00		18:00~19:00 Pilates Cardio yumeno	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Hip&Leg Elliy	18:00~19:00 Pilates Barre Elliy			
19:30		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuki		19:30~20:30 Waist Yuuki	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) yumeno			
21:00		21:00~22:00 Back&Arm yumeno	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yuuki		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Elliy			

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist Yuuki	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Elliy	10:30~11:30 Pilates Cardio yumeno	10:30~11:30 Basic 未定	close
12:00	12:30~13:30 Back&Arm yumeno	12:30~13:30 Advance (members only) yumeno		12:30~13:30 Release&Strength Elliy	12:00~13:00 Pilates Barre Elliy	12:00~13:00 Body Balance (members only) Yuuki	
13:30					13:30~14:30 Jump to Burn yumeno	13:30~14:30 Basic 未定	
15:00					15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Back&Spine (members only) Yuuki	
17:00					17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Yuuki		
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Pilates Barre Elliy		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Hip&Leg yumeno		
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuki	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Elliy		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Yuuki		
21:00	21:00~22:00 Body Balance (members only) Yuuki	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Hip&Leg Elliy	21:00~22:00 Jump to Burn yumeno		

- ・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

2024/4/16~2024/4/31

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuki	10:30~11:30 Back&Arm yumeno	10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu	close	10:30~11:30 Basic 未定
12:00	Yuuki			12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Body Balance (members only) Yuuki	12:00~13:00 Basic Yuuki		12:30~13:30 Pilates Cardio yumeno
13:30	12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Jump to Burn yumeno			13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Jump to Burn yumeno		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout (members only) yumeno	15:00~16:00 Hip&Leg yumeno		
17:00					17:30~18:30			
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) yumeno	18:00~19:00 Basic Yuuki	18:00~19:00 Waist Yuuki	18:00~19:00 Advance (members only) yumeno	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuki			18:00~19:00 Release&Strength Elliy
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Barre runa	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Yuuki	19:30~20:30 Basic Yuuki				19:30~20:30 Hip&Leg yumeno
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg yumeno	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yuuki	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Back&Arm yumeno				21:00~22:00 Power up Control (members only) Elliy

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Advance (members only) yumeno	10:30~11:30 Waist Yuuki	close	10:30~11:30 Power up Control (members only) Elliy
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre Elliy		12:30~13:30 Body Balance (members only) Yuuki	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Elliy		12:30~13:30 Basic 未定
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn yumeno	13:30~14:30 Basic 未定		
15:00				15:00~16:00 Release&Strength Elliy	15:00~16:00 Pilates Barre Elliy		
17:00				17:30~18:30			
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Body Balance (members only) Yuuki	18:00~19:00 Basic Elliy	18:00~19:00 Power up Control (members only) Elliy			18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Yuuki
19:30	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Yuuki	19:30~20:30 Waist Yuuki	19:30~20:30 Back&Arm yumeno				19:30~20:30 Stretch&Conditioning yumeno
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuki	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Elliy				21:00~22:00 Back&Spine (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)