



pilates

pilates K 京都四条烏丸店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

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 Pilates Workout (members only) rina	10:30~11:30 Hip&Leg rina	close	10:30~11:30 Release&Strength 未定	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Nana	close	
12:00		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Back&Arm Nana		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Hip&Leg Nana	12:00~13:00 Basic 未定		
13:30		15:00	15:00~16:00 Back&Arm Nana		15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Back&Arm Nana	15:00~16:00 Basic 未定		
17:00		17:30~18:30 Waist michi	18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Nana	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Hip&Leg Nana		18:00~19:00 Basic Nana
19:30		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Nana		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist michi		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm Nana	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Back&Arm Nana	21:00~22:00 Hip&Leg Nana			

	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 Back&Arm Nana	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Nana	10:30~11:30 Basic 未定	close	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Nana	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Waist michi	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) rina		
13:30	15:00	15:00~16:00 Basic 未定		15:00~16:00 Basic 未定	13:30~14:30 Back&Arm michi	13:30~14:30 Basic 未定		
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning michi	18:00		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Release&Strength 未定	18:00~19:00 Waist michi		18:00~19:00 Hip&Leg Nana
19:30	19:30~20:30 Waist michi	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) rina		19:30~20:30 Hip&Leg Kanoka	19:30~20:30 Basic michi			
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning michi	21:00~22:00 Hip&Leg michi		21:00~22:00 Basic Kanoka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Nana			

- ・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 京都四条烏丸店 Lesson Schedule

2024/4/16~2024/4/30

	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 Stretch&Conditioning michi	10:30~11:30 Hip&Leg Nana		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Kei	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Nana	close	10:30~11:30 Hip&Leg michi
12:00	12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Waist michi		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Arm Nana	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) rina
13:30					13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Release&Strength 未定		
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning Nana	15:00~16:00 Basic Nana		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg rina			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Nana	18:00~19:00 Hip&Leg michi	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm rina				18:00~19:00 Basic Nana
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist rina	19:30~20:30 Hip&Leg rina				19:30~20:30 Waist rina
21:00	21:00~22:00 Basic Nana	21:00~22:00 Back&Arm rina	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定				21:00~22:00 Back&Arm Nana

	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 Back&Arm Nana		10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Hip&Leg Nana	10:30~11:30 Basic Nana	close	10:30~11:30 Basic 未定
12:00	12:30~13:30 Release&Strength 未定		12:30~13:30 Back&Arm michi	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Waist rina		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Nana
13:30				13:30~14:30 Release&Strength 未定	13:30~14:30 Basic 未定		
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Nana	15:00~16:00 Hip&Leg Nana		
17:00				17:30~18:30 Basic 未定			
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Release&Strength 未定	18:00~19:00 Basic 未定				18:00~19:00 Waist michi
19:30	19:30~20:30 Back&Arm michi	19:30~20:30 Waist 未定	19:30~20:30 Waist rina				19:30~20:30 Basic Nana
21:00	21:00~22:00 Waist michi	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Nana				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 未定

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)