



pilates

# pilates K 吉祥寺店 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 Waist Yui.K	10:30~11:30 Hip&Leg Kalia	10:30~11:30 Release&Strength Mai	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Wakana	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg Wakana	Close	
12:00		12:00~13:00 Pilates Barre 未確定	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Mai	12:00~13:00 Hip&Leg Kalia	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Waist Yui.K		12:00~13:00 Body Balance (members only) Kalia
13:30		13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mai	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mai	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Wakana		13:30~14:30 Pilates Cardio Wakana
15:00							15:00~16:00 Back&Arm Kalia		15:00~16:00 Basic Kalia
17:00							16:30~17:30 Basic Yui.K		16:30~17:30 Back&Spine (members only) Wakana
18:00			18:00~19:00 Release&Strength Riri	18:00~19:00 Waist Yui.K	18:00~19:00 Body Balance (members only) Kalia	18:00~19:00 Back&Arm Kalia	18:30~19:30 Hip&Leg Kalia		
19:30			19:30~20:30 Pilates Cardio Wakana	19:30~20:30 Advance (members only) Mai	19:30~20:30 Basic Yui.K	19:30~20:30 Waist Yui.K			
21:00			21:00~22:00 Back&Spine (members only) Riri	21:00~22:00 Basic Yui.K	21:00~22:00 Hip&Leg Kalia	21:00~22:00 Pilates Barre 未確定			

	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 Stretch&Conditioning 未確定	10:30~11:30 Pilates Cardio Wakana	10:30~11:30 Basic Yui.K	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mai	10:30~11:30 Pilates Barre 未確定	Close
12:00	12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Body Balance (members only) Kalia	12:00~13:00 Back&Arm Kalia	12:00~13:00 Advance (members only) Mai	12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Wakana	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Waist Yui.K	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mai	
15:00					15:00~16:00 Release&Strength Mai	15:00~16:00 Back&Arm Kalia	
17:00					16:30~17:30 Body Balance (members only) Kalia	16:30~17:30 Basic Kalia	
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Mai	18:00~19:00 Release&Strength Mai	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Riri	18:00~19:00 Pilates Barre 未確定	18:30~19:30 Waist Yui.K		
19:30	19:30~20:30 Basic Yui.K	19:30~20:30 Hip&Leg Kalia	19:30~20:30 Basic Yui.K	19:30~20:30 Body Balance (members only) Kalia			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Mai	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mai	21:00~22:00 Jump to Burn Riri	21:00~22:00 Pilates Cardio Mai			

- ・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 吉祥寺店 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 Back&Spine (members only) Wakana	10:30~11:30 Back&Arm Wakana	10:30~11:30 Jump to Burn Mai	10:30~11:30 Basic Yui.K	10:30~11:30 Basic Yui.K	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	Close	10:30~11:30 Release&Strength 未確定
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Mai	12:00~13:00 Waist Yui.K	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Wakana	12:00~13:00 Jump to Burn Wakana	12:00~13:00 Advance (members only) Mai	12:00~13:00 Basic Yui.K		12:00~13:00 Waist Yui.K
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Wakana	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Wakana	13:30~14:30 Release&Strength Mai	13:30~14:30 Hip&Leg 未確定	13:30~14:30 Pilates Cardio Reico	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mai		13:30~14:30 Back&Spine (members only) Wakana
15:00					15:00~16:00 Waist Yui.K	15:00~16:00 Hip&Leg 未確定		
17:00					16:30~17:30 Jump to Burn Mai	16:30~17:30 Power up Control (members only) Mai		
18:00	18:00~19:00 Basic Kalia	18:00~19:00 Hip&Leg 未確定	18:00~19:00 Basic Yui.K	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mai	18:30~19:30 Hip&Leg Reico			18:00~19:00 Jump to Burn Riri
19:30	19:30~20:30 Power up Control (members only) Mai	19:30~20:30 Pilates Barre 未確定	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Mai	19:30~20:30 Pilates Cardio Wakana				19:30~20:30 Basic Yui.K
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Kalia	21:00~22:00 Basic Yui.K	21:00~22:00 Hip&Leg 未確定	21:00~22:00 Waist Mai				21:00~22:00 Power up Control (members only) Riri

	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 Hip&Leg 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre Wakana	10:30~11:30 Body Balance (members only) Kalia	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) 未確定	10:30~11:30 Basic Kalia	Close	10:30~11:30 Back&Arm Kalia
12:00	12:00~13:00 Power up Control (members only) Mai	12:00~13:00 Back&Arm Wakana	12:00~13:00 Jump to Burn Mai	12:00~13:00 Pilates Cardio Mai	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定		12:00~13:00 Hip&Leg 未確定
13:30	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) 未確定	13:30~14:30 Back&Arm Kalia	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Wakana		13:30~14:30 Basic Kalia
15:00				15:00~16:00 Power up Control (members only) Mai	15:00~16:00 Back&Arm Kalia		
17:00				16:30~17:30 Pilates Barre 未確定	16:30~17:30 Stretch&Conditioning 未確定		
18:00	18:00~19:00 Waist 未確定	18:00~19:00 Hip&Leg Kalia	18:00~19:00 Advance (members only) Mai	18:30~19:30 Waist Yui.K			18:00~19:00 Body Balance (members only) Mai
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Kalia	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mai	19:30~20:30 Basic Yui.K				19:30~20:30 Hip&Leg Kalia
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Wakana	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mai	21:00~22:00 Hip&Leg 未確定				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Mai

## 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）