



pilates

pilates K 上大岡店 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 Basic Akane.I	10:30~11:30 Waist Nanami.N		10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	10:30~11:30 Back&Arm Hinaco	10:30~11:30 Basic Akane.I	close
12:00		12:30~13:30 Waist Nanami.N	12:30~13:30 Hip&Leg Hinaco		12:30~13:30 Back&Arm Akane.I	12:00~13:00 Hip&Leg Nanami.N	12:00~13:00 Waist Yuuna	
13:30		13:30~14:30 Pilates Cardio Yuuna	13:30~14:30 Back&Arm Akane.I		15:00~16:00 Waist Nanami.N	15:00~16:00 Hip&Leg Yuuna		
15:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning Yuuna	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuuna		18:00~19:00 Basic Akane.I	18:00~19:00 Waist Yuuna	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hinaco	
17:00		19:30~20:30 Hip&Leg Hinaco	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuna		19:30~20:30 Basic Akane.I	19:30~20:30 Basic Akane.I	19:30~20:30 Pilates Cardio Yuuna	
18:00		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yuuna	21:00~22:00 Back&Arm Akane.I		21:00~22:00 Hip&Leg Yuuna	21:00~22:00 Hip&Leg Yuuna	21:00~22:00 Waist Hinaco	
19:30								
21:00								

	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 Waist Hinaco	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N		10:30~11:30 Pilates Cardio Yuuna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuna	10:30~11:30 Hip&Leg Hinaco	close
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Yuuna	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Hinaco		12:30~13:30 Basic Akane.I	12:00~13:00 Waist Hinaco	12:00~13:00 Basic Akane.I	
13:30				13:30~14:30 Basic Akane.I	13:30~14:30 Basic Akane.I	13:30~14:30 Waist Hinaco	
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Hinaco	15:00~16:00 Hip&Leg Hinaco	15:00~16:00 Back&Arm Akane.I	
17:00				17:30~18:30 Back&Arm Akane.I	17:30~18:30 Back&Arm Akane.I		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Nanami.N	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuuna		18:00~19:00 Basic Akane.I	18:00~19:00 Back&Arm Akane.I		
19:30	19:30~20:30 Basic Akane.I	19:30~20:30 Back&Arm Akane.I		19:30~20:30 Waist Yuuna	19:30~20:30 Hip&Leg Hinaco		
21:00	21:00~22:00 Waist Nanami.N	21:00~22:00 Hip&Leg Yuuna		21:00~22:00 Back&Arm Akane.I	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Hinaco		

- ・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 上大岡店 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&Arm Akane.I	10:30~11:30 Waist Hinaco		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yuuna	10:30~11:30 Basic Akane.I	10:30~11:30 Waist Nanami.N	close	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Hinaco	12:30~13:30 Hip&Leg Nanami.N		12:30~13:30 Waist Nanami.N	12:00~13:00 Hip&Leg U.	12:00~13:00 Back&Arm Akane.I		12:30~13:30 Basic Akane.I
13:30					13:30~14:30 Back&Arm Akane.I	13:30~14:30 Hip&Leg Nanami.N		
15:00					15:00~16:00 Waist Nanami.N	15:00~16:00 Basic Akane.I		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg Nanami.N			
18:00	18:00~19:00 Waist Nanami.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg Hinaco	18:00~19:00 Basic Akane.I				18:00~19:00 Back&Arm Akane.I
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Nanami.N	19:30~20:30 Basic Akane.I	19:30~20:30 Back&Arm Yuuna	19:30~20:30 Waist Nanami.N				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuuna
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Yuuna	21:00~22:00 Waist Yuuna	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Hinaco	21:00~22:00 Back&Arm Akane.I				21:00~22:00 Pilates Cardio Yuuna

	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 Nanami.N		10:30~11:30 Pilates Cardio Yuuna	10:30~11:30 Waist Nanami.N	10:30~11:30 Back&Arm Akane.I	close	10:30~11:30 Basic Akane.I
12:00	12:30~13:30 Pilates Cardio Yuuna		12:30~13:30 Back&Arm Hinaco	12:00~13:00 Basic Akane.I	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuuna		12:30~13:30 Hip&Leg Nanami.N
13:30				13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yuuna	13:30~14:30 Basic Akane.I		
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Akane.I	15:00~16:00 Waist Yuuna		
17:00				17:30~18:30 Pilates Cardio Yuuna			
18:00	18:00~19:00 Waist Hinaco	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg Nanami.N				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuuna
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Akane.I	19:30~20:30 Hip&Leg Nanami.N	19:30~20:30 Basic Akane.I				19:30~20:30 Waist Nanami.N
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Hinaco	21:00~22:00 Back&Arm Yuuna	21:00~22:00 Waist Nanami.N				21:00~22:00 Pilates Cardio Yuuna

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)