



pilates

# pilates K 柏店 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 Mayu.W	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Suzuka		10:30~11:30 Back&Arm Suzuka	10:30~11:30 Basic haruna	10:30~11:30 Waist haruna	close
12:00		12:30~13:30 Waist haruna	12:30~13:30 Basic hiyo		12:30~13:30 Basic Mayu.W	12:00~13:00 Back&Arm Mayu.W	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) hiyo	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Suzuka	13:30~14:30 Basic Mayu.W		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Suzuka	13:30~14:30 Basic Mayu.W		
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg haruna	15:00~16:00 Back&Arm hiyo		15:00~16:00 Hip&Leg haruna	15:00~16:00 Back&Arm hiyo		
17:00		17:30~18:30 Basic Suzuka	17:30~18:30 Basic Suzuka		17:30~18:30 Basic Suzuka	17:30~18:30 Basic Suzuka		
18:00		18:00~19:00 Basic Suzuka	18:00~19:00 Back&Arm Mayu.W		18:00~19:00 Hip&Leg haruna	18:00~19:00 Basic haruna	18:00~19:00 Basic haruna	
19:30		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) hiyo	19:30~20:30 Hip&Leg Suzuka		19:30~20:30 Basic Mayu.W	19:30~20:30 Back&Arm hiyo	19:30~20:30 Back&Arm hiyo	
21:00		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Suzuka	21:00~22:00 Basic Mayu.W		21:00~22:00 Back&Arm hiyo	21:00~22:00 Waist haruna	21:00~22:00 Waist haruna	

	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 Back&Arm Mayu.W	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) hiyo		10:30~11:30 Basic Mayu.W	10:30~11:30 Back&Arm Mayu.W	10:30~11:30 Stretch&Conditioning haruna	close
12:00	12:30~13:30 Basic hiyo	12:30~13:30 Back&Arm Mayu.W		12:30~13:30 Hip&Leg Suzuka	12:00~13:00 Waist Suzuka	12:00~13:00 Basic Suzuka	
13:30				13:30~14:30 Basic Mayu.W	13:30~14:30 Hip&Leg haruna	13:30~14:30 Hip&Leg haruna	
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Suzuka	15:00~16:00 Waist Suzuka	15:00~16:00 Waist Suzuka	
17:00				17:30~18:30 Stretch&Conditioning haruna	17:30~18:30 Stretch&Conditioning haruna	17:30~18:30 Stretch&Conditioning haruna	
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Basic haruna		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Suzuka	18:00~19:00 Waist hiyo	18:00~19:00 Waist hiyo	
19:30	19:30~20:30 Basic hiyo	19:30~20:30 Waist Suzuka		19:30~20:30 Hip&Leg haruna	19:30~20:30 Basic haruna	19:30~20:30 Basic haruna	
21:00	21:00~22:00 Waist Suzuka	21:00~22:00 Hip&Leg haruna		21:00~22:00 Pilates Workout (members only) hiyo	21:00~22:00 Back&Arm hiyo	21:00~22:00 Back&Arm hiyo	

・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 柏店 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 Hip&Leg 未定	10:30~11:30 Basic Mayu.W		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) hiyo	10:30~11:30 Basic Mayu.W	10:30~11:30 Waist Suzuka	close	10:30~11:30 Basic Mayu.W
12:00	12:30~13:30 Basic Suzuka	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Suzuka		12:30~13:30 Basic Suzuka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning haruna	12:00~13:00 Back&Arm Mayu.W		12:30~13:30 Waist Suzuka
13:30					13:30~14:30 Back&Arm Mayu.W	13:30~14:30 Basic Suzuka		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout (members only) hiyo	15:00~16:00 Hip&Leg 未定		
17:00					17:30~18:30 Waist hiyo			
18:00	18:00~19:00 Waist haruna	18:00~19:00 Basic hiyo		18:00~19:00 Hip&Leg haruna	18:00~19:00 Back&Arm Mayu.W			
19:30	19:30~20:30 Basic hiyo	19:30~20:30 Hip&Leg haruna	19:30~20:30 Basic Suzuka	19:30~20:30 Stretch&Conditioning haruna			19:30~20:30 Back&Arm Suzuka	
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning haruna	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) hiyo	21:00~22:00 Waist haruna	21:00~22:00 Hip&Leg 未定			21:00~22:00 Basic haruna	

	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 hiyo		10:30~11:30 Basic haruna	10:30~11:30 Hip&Leg haruna	10:30~11:30 Basic Mayu.W	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning haruna
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Mayu.W		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Suzuka	12:00~13:00 Basic Mayu.W	12:00~13:00 Waist haruna		12:30~13:30 Basic Mayu.W
13:30				13:30~14:30 Stretch&Conditioning haruna	13:30~14:30 Hip&Leg Mayu.W		
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Mayu.W	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) hiyo		
17:00				17:30~18:30 Basic hiyo			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Suzuka		18:00~19:00 Basic Mayu.W	18:00~19:00 Hip&Leg Mayu.W			
19:30	19:30~20:30 Basic haruna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Suzuka	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) hiyo			19:30~20:30 Waist Suzuka	
21:00	21:00~22:00 Waist Suzuka	21:00~22:00 Back&Arm hiyo	21:00~22:00 Basic Mayu.W			21:00~22:00 Pilates Workout (members only) hiyo	

## 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)