

## pilates K 松戸店 Lesson Schedule

更新日2024/3/30

## 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		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
		Basic	Waist		Basic	Back&Arm	Waist	
		Yuina	Maaya		Yuina	asuka	asuka	
12:00						12:00~13:00	12:00~13:00	
		12:30~13:30	12:30~13:30		12:30~13:30	Pilates Workout	Basic	
		Jump to Burn	Basic		Hip&Leg	(members only)	Yuina	
13:30		Akari	Yuina		asuka	asuka	13:30~14:30	
						13:30~14:30	Hip&Leg	
						Basic	Maaya	
15:00						Yuina	15:00~16:00	
						15:00~16:00	Stretch&Conditioning	
						Hip&Leg	Akari	
						Maaya		
	close							close
17:00								
						17:30~18:30		
		18:00~19:00		18:00~19:00		Waist		
18:00		Waist	18:00~19:00	Pilates Workout	18:00~19:00	Maaya		
		Maaya	Stretch&Conditioning	(members only)	Jump to Burn			
		19:30~20:30	asuka	asuka	Akari			
19:30		Pilates Workout	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30			
		(members only)	Hip&Leg	Waist	Basic			
		asuka	Akari	Akari	Yuina			
21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
		Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning			
		Maaya	asuka	Akari	Akari			

	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	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
	Hip&Leg	Jump to Burn		Waist	Basic	Jump to Burn	
	Maaya	Akari		Maaya	Yuina	Akari	
12:00					12:00~13:00	12:00~13:00	
	12:30~13:30	12:30~13:30		12:30~13:30	Jump to Burn	Basic	
	Waist	Back&Arm		Basic	Akari	Yuina	
13:30	Akari	Maaya		asuka	13:30~14:30	13:30~14:30	
					Pilates Workout	Hip&Leg	
					(members only)	Akari	
15:00					Maaya	15:00~16:00	
					15:00~16:00	Basic	
					Waist	Yuina	
					Akari		
							close
17:00					17:30~18:30		
					Basic		
		18:00~19:00			Yuina		
18:00	18:00~19:00	Basic	18:00~19:00	18:00~19:00			
	Stretch&Conditioning	Yuina	Waist	Hip&Leg			
	asuka	19:30~20:30	Maaya	Akari			
19:30	19:30~20:30	Pilates Workout	19:30~20:30	19:30~20:30			
	Basic	(members only)	Basic	Basic			
	Yuina	asuka	Yuina	Yuina			
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
	Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Jump to Burn			
	asuka	Yuina	Maaya	Akari			

- ・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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



## pilates K 松戸店 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	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
	Jump to Burn	Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg		Back&Arm
	Akari	Akari		Akari	Yuina	Maaya		asuka
12:00					12:00~13:00	12:00~13:00		
Ī	12:30~13:30	12:30~13:30		12:30~13:30	Pilates Workout	Basic		12:30~13:30
	Hip&Leg	Pilates Workout		Waist	(members only)	Yuina		Basic
13:30	Akari	(members only)		Akari	asuka	13:30~14:30		Yuina
Ī		Maaya			13:30~14:30	Pilates Workout		
					Stretch&Conditioning	(members only)		
15:00					asuka	Maaya		
					15:00~16:00	15:00~16:00		
					Basic	Back&Arm		
					Yuina	asuka		
							close	
17:00								
					17:30~18:30			
	18:00~19:00			18:00~19:00	Waist			
18:00	Back&Arm	18:00~19:00	18:00~19:00	Hip&Leg	Maaya			18:00~19:00
	asuka	Waist	Jump to Burn	asuka				Jump to Burn
Ī	19:30~20:30	asuka	Akari	19:30~20:30				Akari
19:30	Pilates Workout	19:30~20:30	19:30~20:30	Basic				19:30~20:30
	(members only)	Basic	Waist	Yuina				Waist
	asuka	Yuina	Maaya	21:00~22:00				Maaya
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	Pilates Workout				21:00~22:00
	Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	(members only)				Hip&Leg
	Yuina	asuka	Maaya	asuka				Akari

	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		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
	Hip&Leg		Basic	Pilates Workout	Jump to Burn		Waist
	Maaya		Yuina	(members only)	asuka		Akari
12:00				Maaya	12:00~13:00		
	12:30~13:30		12:30~13:30	12:00~13:00	Basic		12:30~13:30
	Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Yuina		Basic
13:30	asuka		Maaya	Akari	13:30~14:30		Yuina
				13:30~14:30	Pilates Workout		
				Basic	(members only)		
15:00				Yuina	asuka		
				15:00~16:00	15:00~16:00		
				Waist	Basic		
				asuka	Yuina		
						close	
17:00							
				17:30~18:30			
				Jump to Burn			
18:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	Akari			18:00~19:00
	Jump to Burn	Basic	Back&Arm				Hip&Leg
	Akari	Yuina	asuka				Maaya
19:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30				19:30~20:30
	Basic	Stretch&Conditioning	Jump to Burn				Jump to Burn
	Yuina	Akari	Akari				asuka
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00				21:00~22:00
	Waist	Hip&Leg	Waist				Back&Arm
	Akari	Akari	asuka				Maaya

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル:0570-050-055

受付時間:9:00~18:00

**※上配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)**