



pilates

# pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/5/28

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuki		10:30~11:30 Advance yumeno	10:30~11:30 Release&Strength Elliy	10:30~11:30 Back&Spine Yuuki	close	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	10:30~11:30 Pilates Workout yumeno
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn yumeno		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Elliy	12:00~13:00 Waist ♪ Yuuki	12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro		12:30~13:30 Body Balance Yuuki	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Elliy
13:30			13:30~14:30 Shape up Waist Yuuki	13:30~14:30 Basic ♪ Chihiro	13:30~14:30 Body Balance Yuuki			
15:00			15:00~16:00 Pilates Barre Elliy	15:00~16:00 Hip Punch Elliy	15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro			
17:00				17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	17:30~18:30 Shape up Waist Yuuki			
18:00	18:00~19:00 Power up Control Elliy		18:00~19:00 Back&Arm ♪ yumeno					18:00~19:00 Pilates Barre Elliy
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Elliy				19:30~20:30 Animal Stretch yumeno	19:30~20:30 Shape up Waist Yuuki	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Elliy	21:00~22:00 Pilates Cardio yumeno				21:00~22:00 Hip Punch Elliy	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro	

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	10:30~11:30 Shape up Waist Yuuki
12:00		12:30~13:30 Body Balance Yuuki	12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro	12:00~13:00 Waist ♪ Yuuki		12:30~13:30 Pilates Cardio yumeno	12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Elliy	13:30~14:30 Power up Control Elliy			
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro	15:00~16:00 Animal Stretch yumeno			
17:00				17:30~18:30 Release&Strength Elliy			
18:00		18:00~19:00 Back&Spine Yuuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy				18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro	19:30~20:30 Pilates Workout yumeno			19:30~20:30 Hip Punch Elliy	19:30~20:30 Release&Strength Elliy	
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Yuuki	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy			21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	21:00~22:00 Advance yumeno	

♪ : 体験可能レッスン

- ・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 大森店 Lesson Schedule

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	
10:30		10:30~11:30 Pilates Cardio yumeno	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy	close	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Basic ♪ 未定		
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ Yuuki	12:00~13:00 Animal Stretch yumeno	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chihiro			12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Elliy	12:30~13:30 Pilates Workout yumeno	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chihiro	13:30~14:30 Power up Control Elliy					
15:00			15:00~16:00 Hip Punch Elliy	15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro					
17:00			17:30~18:30 Pilates Barre Elliy						
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout yumeno	18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro					18:00~19:00 Jump to Burn yumeno	18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro	18:00~19:00 Body Balance yumeno
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	19:30~20:30 Power up Control Elliy					19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Elliy	19:30~20:30 Advance yumeno
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Yuuki	21:00~22:00 Release&Strength Elliy					21:00~22:00 Animal Stretch yumeno	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	21:00~22:00 Basic ♪ 未定

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Chihiro	10:30~11:30 Basic ♪ 未定		10:30~11:30 Power up Control Elliy	
12:00	12:30~13:30 Animal Stretch yumeno	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chihiro	12:00~13:00 Pilates Barre Elliy			12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Waist ♪ yumeno		12:30~13:30 Basic ♪ 未定
13:30		13:30~14:30 Advance yumeno	13:30~14:30 Basic ♪ 未定						
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Elliy	15:00~16:00 Hip Punch Elliy						
17:00		17:30~18:30 Power up Control Elliy							
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Elliy					18:00~19:00 Body Balance yumeno	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Chihiro	18:00~19:00 Shape up Waist Mayu	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yumeno
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定					19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro	19:30~20:30 Jump to Burn yumeno	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chihiro	19:30~20:30 Pilates Cardio yumeno
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Elliy					21:00~22:00 Pilates Workout yumeno	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro	21:00~22:00 Back&Spine Mayu	21:00~22:00 Release&Strength Elliy

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

### 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）