



pilates

# pilates K 京都四条烏丸店 Lesson Schedule

更新日2024/4/24

## 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<br>Jump to Burn<br>rina      |                               | 10:30~11:30<br>Basic<br>Ayu             | 10:30~11:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nana | 10:30~11:30<br>Basic<br>michi                             | close                           | 10:30~11:30<br>Basic<br>Ayu              | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>rina |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Back&Arm<br>Nana          |                               | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>Nana         | 12:00~13:00<br>Basic<br>Ayu                 | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>Nana                           |                                 | 12:30~13:30<br>Release&Strength<br>michi | 12:30~13:30<br>Basic<br>Nana   |
| 13:30 |  |                               | 13:30~14:30<br>Release&Strength<br>rina | 13:30~14:30<br>Hip&Leg<br>Nana              | 13:30~14:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>michi |                                 |  |                                |
| 15:00 |  |                               | 15:00~16:00<br>Hip&Leg<br>Nana          | 15:00~16:00<br>Back&Arm<br>Nana             | 15:00~16:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nana               |                                 |  |                                |
| 17:00 |  |                               |   | 17:30~18:30<br>Waist<br>rina                | 17:30~18:30<br>Basic<br>Ayu                               |                                 |  |                                |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Basic<br>Ayu              |                               | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Nana         |   |   |                                 |  | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Nana |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>michi          | 19:30~20:30<br>Waist<br>michi |   |   |   | 19:30~20:30<br>Waist<br>rina    | 19:30~20:30<br>Basic<br>Ayu              |                                |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>michi | 21:00~22:00<br>Basic<br>Nana  |   |   |   | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Nana | 21:00~22:00<br>Waist<br>michi            |                                |

|       | 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<br>Waist<br>michi           | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Nana | 10:30~11:30<br>Basic<br>Ayu             | close   | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>michi            | 10:30~11:30<br>Waist<br>未定               |
| 12:00 |  | 12:30~13:30<br>Basic<br>Nana            | 12:00~13:00<br>Basic<br>Ayu     | 12:00~13:00<br>Release&Strength<br>rina |   | 12:30~13:30<br>Waist<br>未定                  | 12:30~13:30<br>Release&Strength<br>michi |
| 13:30 |  |   | 13:30~14:30<br>Waist<br>michi   | 13:30~14:30<br>Basic<br>Ayu             |   |   |  |
| 15:00 |  |   | 15:00~16:00<br>Basic<br>Ayu     | 15:00~16:00<br>Waist<br>michi           |   |   |  |
| 17:00 |  |   | 17:30~18:30<br>Hip&Leg<br>michi |   |   |   |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Jump to Burn<br>michi     | 18:00~19:00<br>Release&Strength<br>rina |                                 |   |   | 18:00~19:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nana | 18:00~19:00<br>Basic<br>Ayu              |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Basic<br>Ayu              | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Nana          |                                 |   | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>michi | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nana |  |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>michi | 21:00~22:00<br>Basic<br>rina            |                                 |   | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>Nana                            | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Nana             |  |

♡ : 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 京都四条烏丸店 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<br>Basic<br>Ayu     | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>michi             | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>michi        | close    | 10:30~11:30<br>Release&Strength<br>michi | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>rina |   |                                 |
| 12:00 |                             | 12:30~13:30<br>Waist<br>未定      | 12:00~13:00<br>Basic<br>Ayu                 | 12:00~13:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nana |          | 12:30~13:30<br>Basic<br>未定               |  | 12:30~13:30<br>Jump to Burn<br>michi        |                                 |
| 13:30 |                             |                                 | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Nana             | 13:30~14:30<br>Basic<br>未定                  |          |  |  |   |                                 |
| 15:00 |                             |                                 | 15:00~16:00<br>Release&Strength<br>michi    | 15:00~16:00<br>Waist<br>michi               |          |  |  |   |                                 |
| 17:00 |                             |                                 | 17:30~18:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nana |   |          |  |  |   |                                 |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Basic<br>未定  | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Nana |   |   |          |  | 18:00~19:00<br>Basic<br>Ayu                              | 18:00~19:00<br>Waist<br>未定                  | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Nana  |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Waist<br>未定  | 19:30~20:30<br>Basic<br>未定      |   |   |          |  | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Nana                          | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nana | 19:30~20:30<br>Basic<br>未定      |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>Ayu | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>Nana  |   |   |          |  | 21:00~22:00<br>Waist<br>未定                               | 21:00~22:00<br>Basic<br>Ayu                 | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Nana |

|       | 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<br>Waist<br>未定     | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Nana             | close    | close    | 10:30~11:30<br>Basic<br>未定     | 10:30~11:30<br>Waist<br>未定  |   | 10:30~11:30<br>Basic<br>未定      |  |   |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Basic<br>未定     | 12:00~13:00<br>Stretch&Conditioning<br>Nana |          |          | 12:30~13:30<br>Hip&Leg<br>Nana | 12:30~13:30<br>Basic<br>Ayu |   |                                 | 12:30~13:30<br>Waist<br>未定                   |   |
| 13:30 |                                | 13:30~14:30<br>Basic<br>未定                  |          |          |                                |                             |   |                                 |  |   |
| 15:00 |                                | 15:00~16:00<br>Waist<br>未定                  |          |          |                                |                             |   |                                 |  |   |
| 17:00 |                                | 17:30~18:30<br>Basic<br>Ayu                 |          |          |                                |                             |   |                                 |  |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Waist<br>Kei    |   |          |          |                                |                             | 18:00~19:00<br>Release&Strength<br>rina | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Nana  | 18:00~19:00<br>Basic<br>Ayu                  | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Nana                            |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Kei |   |          |          |                                |                             | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>Nana          | 19:30~20:30<br>Basic<br>未定      | 19:30~20:30<br>Waist<br>michi                | 19:30~20:30<br>Release&Strength<br>michi                  |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>未定     |   |          |          |                                |                             | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>rina     | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Nana | 21:00~22:00<br>Stretch&Conditioning<br>michi | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>michi |

♥：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)