



pilates

pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日2024/4/30

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 Power up Control Mayu | | 10:30~11:30 Release&Strength Mayu | 10:30~11:30 Waist ♪ Haruka | 10:30~11:30 Basic ♪ Kyoka | close | 10:30~11:30 Advance Mayu | 10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka |
| 12:00 | 12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kyoka | | 12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kyoka | 12:00~13:00 Basic ♪ Kyoka | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu | | 12:30~13:30 Shape up Waist Kyoka | 12:30~13:30 Basic ♪ Mayu |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Basic ♪ Haruka | 13:30~14:30 Jump to Burn Mayu | 13:30~14:30 Back&Arm ♪ Kyoka | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Back&Spine Mayu | 15:00~16:00 Advance Kyoka | 15:00~16:00 Pilates Cardio Mayu | | | |
| 17:00 | | | 17:30~18:30 Waist ♪ Haruka | 17:30~18:30 Pilates Barre Mayu | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ Haruka | | 18:00~19:00 Shape up Waist Haruka | | | | 18:00~19:00 Waist ♪ Haruka | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Haruka |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kyoka | | 19:30~20:30 Advance Kyoka | | | | 19:30~20:30 Back&Spine Kyoka | 19:30~20:30 Power up Control Mayu |
| 21:00 | 21:00~22:00 Waist ♪ Haruka | | 21:00~22:00 Basic ♪ Haruka | | | | 21:00~22:00 Basic ♪ Haruka | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Haruka |

| | 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 Shape up Waist Haruka | 10:30~11:30 Back&Spine Yume | 10:30~11:30 Waist ♪ Kyoka | close | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sazuki | 10:30~11:30 Basic ♪ 未定 | |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Basic ♪ Mayu | 12:00~13:00 Release&Strength Mayu | 12:00~13:00 Basic ♪ Haruka | | 12:30~13:30 Basic ♪ 未定 | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Haruka | |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Basic ♪ Haruka | 13:30~14:30 Advance Kyoka | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Power up Control Mayu | 15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Haruka | | | | |
| 17:00 | | | 17:30~18:30 Shape up Waist Haruka | | | | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Basic ♪ Kyoka | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu | | | | 18:00~19:00 Pilates Cardio Kyoka | 18:00~19:00 Advance Mayu |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ Haruka | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Haruka | | | | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Jump to Burn Kyoka |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Back&Spine Kyoka | 21:00~22:00 Pilates Barre Mayu | | | | 21:00~22:00 Release&Strength Kyoka | 21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mayu |

♪：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 千葉店 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 Back&Arm ♪ Kyoka | 10:30~11:30 Pilates Cardio Kyoka | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hikari | close | 10:30~11:30 Basic ♪ 未定 | 10:30~11:30 Shape up Waist Mayu | | | |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Back&Spine Kyoka | 12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Hikari | 12:00~13:00 Shape up Waist Yume | | 12:30~13:30 Pilates Barre Mayu | 12:30~13:30 Basic ♪ 未定 | | | |
| 13:30 | | | | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mayu | | 13:30~14:30 Basic ♪ 未定 | | | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Basic ♪ 未定 | | 15:00~16:00 Back&Spine Yume | | | | |
| 17:00 | | | | 17:30~18:30 Back&Arm ♪ Hikari | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Pilates Barre Yume | | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Hikari | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Release&Strength Mayu | | | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kyoka | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Shape up Waist Kyoka | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Power up Control Mayu | 21:00~22:00 Basic ♪ 未定 | | | 21:00~22:00 Advance Kyoka | 21:00~22:00 Waist ♪ Kyoka | 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 Hip&Leg ♪ Hikari | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hikari | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kyoka | close | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hikari | 10:30~11:30 Basic ♪ 未定 | | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mayu | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Waist ♪ Kyoka | 12:00~13:00 Basic ♪ 未定 | 12:00~13:00 Release&Strength Mayu | | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Hikari | 12:30~13:30 Back&Spine Kyoka | | 12:30~13:30 Basic ♪ 未定 | |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Pilates Barre Mayu | | 13:30~14:30 Pilates Cardio Kyoka | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Waist ♪ Mayu | | 15:00~16:00 Jump to Burn Mayu | | | | |
| 17:00 | | | 17:30~18:30 Basic ♪ 未定 | | | | | | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Basic ♪ 未定 | | 18:00~19:00 Release&Strength Mayu | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Power up Control Mayu | | | 19:30~20:30 Basic ♪ 未定 | 19:30~20:30 Advance Kyoka | 19:30~20:30 Pilates Cardio Kyoka | 19:30~20:30 Back&Spine Mayu | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu | | | 21:00~22:00 Waist ♪ Mayu | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Hikari | 21:00~22:00 Waist ♪ Kyoka | 21:00~22:00 Shape up Waist Kyoka | | |

♪: 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)