



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

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 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kalia	10:30~11:30 Pilates Workout Wakana	10:30~11:30 Release&Strength Mai	10:30~11:30 Body Balance Mai	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Kalia	10:30~11:30 Shape up Waist 未確定
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	12:00~13:00 Advance Mai	12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	12:00~13:00 Pilates Cardio miyuki		12:00~13:00 Jump to Burn Wakana	12:00~13:00 Basic ♪ Yui.K
13:30	13:30~14:30 Hip Punch Wakana	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Kalia	13:30~14:30 Body Balance Kalia	13:30~14:30 Basic ♪ Yui.K	13:30~14:30 Shape up Waist Mai		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kalia	13:30~14:30 Release&Strength 未確定
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Yui.K	15:00~16:00 Power up Control Mai	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ miyuki			
			16:30~17:30 Jump to Burn Wakana	16:30~17:30 Pilates Barre Wakana	16:30~17:30 Basic ♪ Yui.K			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kalia	18:00~19:00 Back&Spine Wakana	18:30~19:30 Hip&Leg ♪ Kalia	18:30~19:30 Waist ♪ Yui.K			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Reico	18:00~19:00 Basic ♪ Mai
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout Mai	19:30~20:30 Pilates Cardio Mai					19:30~20:30 Waist ♪ Yui.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yui.K
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Kalia	21:00~22:00 Release&Strength 未確定					21:00~22:00 Pilates Cardio Reico	21:00~22:00 Power up Control Mai

	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 ♪ Kalia	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Wakana	10:30~11:30 Jump to Burn Mai	10:30~11:30 Pilates Barre Kalia	Close	10:30~11:30 Power up Control Mai	10:30~11:30 Basic ♪ Kalia	
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Basic ♪ Kalia	12:00~13:00 Advance Mai	12:00~13:00 Basic ♪ Yui.K		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kalia	12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Kalia	13:30~14:30 Pilates Cardio Wakana	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Kalia		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mai	13:30~14:30 Pilates Barre Kalia	
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Kalia	15:00~16:00 Power up Control Mai				
			16:30~17:30 Basic ♪ Yui.K	16:30~17:30 Waist ♪ Yui.K				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mai	18:30~19:30 Shape up Waist 未確定				18:00~19:00 Basic ♪ Yui.K	18:00~19:00 Hip Punch Wakana
19:30	19:30~20:30 Advance Mai	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Kalia					19:30~20:30 Body Balance Kalia	19:30~20:30 Jump to Burn Mai
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Yui.K	21:00~22:00 Pilates Workout Mai					21:00~22:00 Waist ♪ Yui.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yui.K

♪: 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 吉祥寺店 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 Mai	10:30~11:30 Waist Yui.K	10:30~11:30 Hip Punch Wakana	10:30~11:30 Basic Reico	Close	10:30~11:30 Pilates Cardio Reico	10:30~11:30 Jump to Burn Wakana	10:30~11:30 Pilates Barre Kalia
12:00	12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Pilates Cardio Reico	12:00~13:00 Back&Arm Kalia	12:00~13:00 Advance Mai		12:00~13:00 Shape up Waist 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg Kalia	12:00~13:00 Pilates Workout Wakana
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Basic Yui.K	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Wakana	13:30~14:30 Pilates Cardio Reico		13:30~14:30 Basic Reico	13:30~14:30 Back&Spine Wakana	13:30~14:30 Back&Arm Wakana
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg Yui.K	15:00~16:00 Release&Strength Mai				
			16:30~17:30 Shape up Waist 未確定	16:30~17:30 Hip&Leg Kalia				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Wakana	18:00~19:00 Hip&Leg Reico	18:30~19:30 Basic Yui.K			18:00~19:00 Hip&Leg Yui.K	18:00~19:00 Basic Yui.K	18:00~19:00 Body Balance Mai
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Mai	19:30~20:30 Basic Reico				19:30~20:30 Pilates Barre Kalia	19:30~20:30 Waist Yui.K	19:30~20:30 Basic Kalia
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Wakana	21:00~22:00 Body Balance Mai			21:00~22:00 Basic Yui.K	21:00~22:00 Pilates Workout Mai	21:00~22:00 Jump to Burn Mai	

	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 未確定	10:30~11:30 Pilates Cardio miyuki	10:30~11:30 Pilates Barre Kalia	Close	10:30~11:30 Hip&Leg Mai	10:30~11:30 Release&Strength 未確定	10:30~11:30 Waist Reico	10:30~11:30 Hip&Leg Yui.K	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Mai	12:00~13:00 Waist miyuki	12:00~13:00 Basic 未確定		12:00~13:00 Basic Yui.K	12:00~13:00 Pilates Workout Mai	12:00~13:00 Basic Kalia	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	
13:30	13:30~14:30 Hip Punch Wakana	13:30~14:30 Release&Strength 未確定	13:30~14:30 Pilates Workout Mai		13:30~14:30 Advance Mai	13:30~14:30 Pilates Barre Wakana	13:30~14:30 Pilates Cardio Reico	13:30~14:30 Basic Yui.K	
15:00		15:00~16:00 Back&Spine Wakana	15:00~16:00 Body Balance Kalia						
		16:30~17:30 Basic Yui.K	16:30~17:30 Jump to Burn Mai						
17:00									
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Kalia	18:30~19:30 Jump to Burn Wakana				18:00~19:00 Waist Yui.K	18:00~19:00 Jump to Burn Mai	18:00~19:00 Power up Control Mai	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Wakana
19:30	19:30~20:30 Power up Control Mai					19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Shape up Waist 未確定	19:30~20:30 Back&Arm Kalia	19:30~20:30 Hip Punch Wakana
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Kalia				21:00~22:00 Hip&Leg Yui.K	21:00~22:00 Basic Mai	21:00~22:00 Hip&Leg Mai	21:00~22:00 Pilates Barre Kalia	

👉: 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）