



pilates

pilates K 新宿店 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 Basic ♪ Mao		10:30~11:30 Basic ♪ Marin	10:30~11:30 Release&Strength Mao	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	close	10:30~11:30 Jump to Burn Marin	10:30~11:30 Waist ♪ Marin	
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna		12:00~13:00 Pilates Barre Ruuna	12:00~13:00 Basic ♪ Mao	12:00~13:00 Waist ♪ Mao		12:30~13:30 Basic ♪ Marin	12:30~13:30 Pilates Cardio Marin	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Ruuna	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin	13:30~14:30 Pilates Cardio Ruuna				
15:00			15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Marin	15:00~16:00 Waist ♪ Mao	15:00~16:00 Basic ♪ Mao				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	17:30~18:30 Jump to Burn Marin					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Marin		18:00~19:00 Basic ♪ Mao						18:00~19:00 Pilates Cardio Ruuna
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Mao	19:30~20:30 Pilates Cardio Marin	19:30~20:30 Waist ♪ Mao			19:30~20:30 Basic ♪ Ruuna			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Marin	21:00~22:00 Waist ♪ Mao	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ruuna			21:00~22:00 Release&Strength Mao			

	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 Pilates Barre Ruuna	10:30~11:30 Basic ♪ Mao	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Marin	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	10:30~11:30 Release&Strength Mao		
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Ruuna	12:00~13:00 Pilates Barre Mao	12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna		12:30~13:30 Pilates Cardio Ruuna	12:30~13:30 Basic ♪ Ruuna		
13:30				13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Marin		13:30~14:30 Basic ♪ Marin			
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mao		15:00~16:00 Pilates Barre Ruuna			
17:00				17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Marin					
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna	18:00~19:00 Jump to Burn Marin					18:00~19:00 Waist ♪ Mao	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Marin
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mao	19:30~20:30 Waist ♪ Marin	19:30~20:30 Jump to Burn Marin		19:30~20:30 Basic ♪ 未定				
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ruuna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Marin	21:00~22:00 Basic ♪ Mao		21:00~22:00 Pilates Cardio Marin				

♪：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 新宿店 Lesson Schedule

2024/5/16~2024/5/30

	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 Jump to Burn Marin	10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Waist Mao	close	10:30~11:30 Hip&Leg Marin	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna		
12:00		12:30~13:30 Pilates Barre Ruuna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yume	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Marin	12:30~13:30 Basic Marin		
13:30			13:30~14:30 Back&Arm Marin	13:30~14:30 Release&Strength Mao					
15:00			15:00~16:00 Basic Yume	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Ruuna					
17:00			17:30~18:30 Waist Mao						18:00~19:00 Basic 未定
18:00	18:00~19:00 Waist Mao	18:00~19:00 Back&Arm Marin				18:00~19:00 Back&Arm Ruuna	18:00~19:00 Release&Strength Mao		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Marin
19:30	19:30~20:30 Basic Ruuna	19:30~20:30 Release&Strength Mao				19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Mao		21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Ruuna	21:00~22:00 Basic 未定				21:00~22:00 Pilates Barre Mao	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 Ruuna	10:30~11:30 Release&Strength Mao	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Waist Mao		10:30~11:30 Back&Arm Mao	
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Marin	12:00~13:00 Basic Marin	12:00~13:00 Back&Arm Mao		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Pilates Barre Mao		12:30~13:30 Basic 未定	
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn Ruuna	13:30~14:30 Pilates Barre Mao						
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Ruuna	15:00~16:00 Basic 未定						
17:00		17:30~18:30 Pilates Cardio Marin							18:00~19:00 Jump to Burn Marin
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Marin				18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Ruuna	18:00~19:00 Pilates Barre Mao		19:30~20:30 Basic Mao
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Mao				19:30~20:30 Jump to Burn Ruuna	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Marin		21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Ruuna
21:00	21:00~22:00 Basic 未定				21:00~22:00 Hip&Leg Ruuna	21:00~22:00 Back&Arm Ruuna	21:00~22:00 Waist Marin		

👉: 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客様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)