



pilates

pilates K 柏店 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 Hip&Leg 📍 haruna		10:30~11:30 Pilates Workout hiyo	10:30~11:30 Back&Arm 📍 Suzuka	10:30~11:30 Hip&Leg 📍 Mayu.W	close	10:30~11:30 Release&Strength haruna	10:30~11:30 Basic 📍 hiyo
12:00	12:30~13:30 Basic 📍 Mayu.W		12:00~13:00 Basic 📍 Mayu.W	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📍 haruna	12:00~13:00 Back&Arm 📍 hiyo		12:30~13:30 Basic 📍 Mayu.W	12:30~13:30 Waist 📍 Suzuka
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Suzuka		13:30~14:30 Basic 📍 Mayu.W	13:30~14:30 Basic 📍 Mayu.W	13:30~14:30 Waist 📍 haruna			
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg 📍 haruna		15:00~16:00 Waist 📍 Suzuka	15:00~16:00 Basic 📍 hiyo				
17:00			17:30~18:30 Back&Arm 📍 Suzuka	17:30~18:30 Hip&Leg 📍 Mayu.W				
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Suzuka		18:00~19:00 Back&Arm 📍 hiyo				18:00~19:00 Waist 📍 hiyo	18:00~19:00 Back&Arm 📍 Mayu.W
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout hiyo		19:30~20:30 Basic 📍 Suzuka				19:30~20:30 Hip&Leg 📍 Mayu.W	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📍 haruna
21:00	21:00~22:00 Basic 📍 Suzuka		21:00~22:00 Waist 📍 hiyo				21:00~22:00 Basic 📍 hiyo	21:00~22:00 Hip&Leg 📍 Mayu.W

	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 Waist 📍 haruna	10:30~11:30 Basic 📍 hiyo	10:30~11:30 Release&Strength Suzuka	close	10:30~11:30 Pilates Workout hiyo	10:30~11:30 Hip&Leg 📍 Suzuka	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📍 Suzuka	12:00~13:00 Hip&Leg 📍 Suzuka	12:00~13:00 Pilates Workout hiyo		12:30~13:30 Back&Arm 📍 Suzuka	12:30~13:30 Basic 📍 haruna	
13:30			13:30~14:30 Waist 📍 hiyo	13:30~14:30 Basic 📍 Mayu.W				
15:00			15:00~16:00 Basic 📍 Suzuka	15:00~16:00 Waist 📍 Suzuka				
17:00			17:30~18:30 Back&Arm 📍 Mayu.W					
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg 📍 Mayu.W	18:00~19:00 Back&Arm 📍 hiyo				18:00~19:00 Hip&Leg 📍 haruna	18:00~19:00 Back&Arm 📍 Mayu.W
19:30		19:30~20:30 Release&Strength haruna	19:30~20:30 Hip&Leg 📍 Suzuka				19:30~20:30 Basic 📍 Suzuka	19:30~20:30 Release&Strength haruna
21:00		21:00~22:00 Back&Arm 📍 Mayu.W	21:00~22:00 Basic 📍 hiyo				21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📍 haruna	21:00~22:00 Basic 📍 Mayu.W

📍: 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 柏店 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 Hip&Leg 📌 Mayu.W	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Mayu.W	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Akari	close	10:30~11:30 Waist 📌 haruna	10:30~11:30 Basic 📌 未定	
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Mayu.W	12:00~13:00 Release&Strength Akari	12:00~13:00 Waist 📌 haruna		12:30~13:30 Basic 📌 未定	12:30~13:30 Release&Strength haruna	
13:30			13:30~14:30 Pilates Workout hiyo	13:30~14:30 Basic 📌 haruna				
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Akari	15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 haruna				
17:00			17:30~18:30 Basic 📌 hiyo					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 haruna	18:00~19:00 Waist 📌 haruna				18:00~19:00 Basic 📌 Akari	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Mayu.W	18:00~19:00 Pilates Workout hiyo
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mayu.W	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 haruna				19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mayu.W	19:30~20:30 Basic 📌 未定	19:30~20:30 Waist 📌 Akari
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Akari	21:00~22:00 Pilates Workout hiyo				21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Akari	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Mayu.W	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 📌 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Akari	10:30~11:30 Waist 📌 haruna		10:30~11:30 Basic 📌 未定	10:30~11:30 Back&Arm 📌 hiyo		10:30~11:30 Release&Strength haruna
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout hiyo	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 haruna	12:00~13:00 Basic 📌 未定		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 haruna	12:30~13:30 Basic 📌 未定		12:30~13:30 Basic 📌 未定
13:30		13:30~14:30 Basic 📌 未定	13:30~14:30 Release&Strength haruna					
15:00		15:00~16:00 Waist 📌 Akari	15:00~16:00 Basic 📌 未定					
17:00		17:30~18:30 Release&Strength haruna						
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 未定				18:00~19:00 Pilates Workout hiyo	18:00~19:00 Waist 📌 Akari	18:00~19:00 Basic 📌 Akari	18:00~19:00 Pilates Workout hiyo
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 haruna				19:30~20:30 Waist 📌 Akari	19:30~20:30 Basic 📌 未定	19:30~20:30 Release&Strength haruna	19:30~20:30 Back&Arm 📌 hiyo
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Akari				21:00~22:00 Basic 📌 未定	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Akari	21:00~22:00 Waist 📌 Akari	21:00~22:00 Basic 📌 未定

📌: 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)