



pilates

# pilates K 錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/4/27

## 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 Pilates Cardio Mifuyu	10:30~11:30 Basic ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Momo	10:30~11:30 Back&Spine Lin	close	10:30~11:30 Pilates Workout Sazuki	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t	12:00~13:00 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Advance Lin	12:00~13:00 Waist ♪ Lin	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Reset Flow Sazuki
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Body Balance Mifuyu	13:30~14:30 Power up Control Momo	13:30~14:30 Animal Stretch Lin		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	13:30~14:30 Release&Strength Sazuki
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Lin	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Lin	15:00~16:00 Jump to Burn Lin	15:00~16:00 Pilates Cardio Mifuyu		15:00~16:00 Body Balance Mifuyu	
			16:30~17:30 Basic ♪ akane.t	16:30~17:30 Release&Strength Sazuki	16:30~17:30 Shape up Waist Sazuki			
17:00			18:00~19:00 Reset Flow Sazuki	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mifuyu			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Momo	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sazuki	19:30~20:30 Basic ♪ akane.t	19:30~20:30 Pilates Workout Sazuki			18:00~19:00 Power up Control Momo	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Momo
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	19:30~20:30 Hip Punch Momo					19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sazuki
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Momo	21:00~22:00 Back&Spine Sazuki				21:00~22:00 Animal Stretch Momo	21:00~22:00 Hip Punch Momo	

	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 Body Balance Mifuyu	10:30~11:30 Waist ♪ Lin	10:30~11:30 Pilates Barre Lin	10:30~11:30 Power up Control Momo	close	10:30~11:30 Hip Punch Momo	10:30~11:30 Back&Spine Sazuki
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mifuyu		12:00~13:00 Waist ♪ akane.t	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30~14:30 Animal Stretch Lin	13:30~14:30 Pilates Workout Lin	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Momo		13:30~14:30 Release&Strength Momo	13:30~14:30 Shape up Waist Sazuki
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ akane.t		15:00~16:00 Basic ♪ akane.t	15:00~16:00 Body Balance Mifuyu		15:00~16:00 Basic ♪ akane.t	
			16:30~17:30 Pilates Cardio Mifuyu	16:30~17:30 Basic ♪ akane.t			
17:00			18:00~19:00 Back&Spine Sazuki	18:00~19:00 Reset Flow Sazuki			
18:00	18:00~19:00 Hip Punch Momo	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t	19:30~20:30 Basic ♪ akane.t			18:00~19:00 Basic ♪ Mifuyu	18:00~19:00 Advance Lin
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ akane.t	19:30~20:30 Shape up Waist Sazuki				19:30~20:30 Jump to Burn Lin	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Momo	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki			21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mifuyu	21:00~22:00 Pilates Barre Lin	

♪：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 錦糸町店 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 Basic ♪ akane.t	10:30~11:30 Jump to Burn Lin	10:30~11:30 Pilates Workout misaki	10:30~11:30 Release&Strength Momo	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Shape up Waist Sazuki	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:00~13:00 Reset Flow Momo	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t	12:00~13:00 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Basic ♪ akane.t		12:00~13:00 Power up Control Momo	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Spine Sazuki
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ akane.t	13:30~14:30 Animal Stretch Lin	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki	13:30~14:30 Hip Punch Momo		13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Release&Strength Sazuki	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Sazuki	15:00~16:00 Animal Stretch Sazuki		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Momo		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sazuki
			16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Lin	16:30~17:30 Waist ♪ akane.t				
17:00			18:00~19:00 Pilates Cardio Sazuki	18:00~19:00 Back&Spine Sazuki				
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Lin	18:00~19:00 Release&Strength Sazuki	19:30~20:30 Body Balance Lin			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Lin	18:00~19:00 Waist ♪ akane.t	18:00~19:00 Jump to Burn Lin
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Momo	19:30~20:30 Waist ♪ akane.t				19:30~20:30 Basic ♪ akane.t	19:30~20:30 Reset Flow Momo	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Lin	21:00~22:00 Pilates Cardio Sazuki				21:00~22:00 Body Balance Lin	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Animal Stretch Lin

	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 Reset Flow Momo	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	close	10:30~11:30 Body Balance Lin	10:30~11:30 Pilates Barre Lin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Momo	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout Lin		12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Lin	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Spine Sazuki
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Animal Stretch Lin	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lin	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Shape up Waist Sazuki	13:30~14:30 Release&Strength Sazuki
15:00		15:00~16:00 Shape up Waist Sazuki	15:00~16:00 Power up Control Ami.H		15:00~16:00 Basic ♪ 未確定		15:00~16:00 Basic ♪ 未確定	
		16:30~17:30 Pilates Barre Lin	16:30~17:30 Body Balance Lin					
17:00		18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H					
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Sazuki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki			18:00~19:00 Back&Spine Lin	18:00~19:00 Jump to Burn Lin	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Pilates Workout Momo
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定				19:30~20:30 Waist ♪ akane.t	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Power up Control Momo	19:30~20:30 Advance Lin
21:00	21:00~22:00 Animal Stretch Sazuki				21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Waist ♪ akane.t	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Momo	21:00~22:00 Hip Punch Momo

♪: 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）