



pilates

pilates K 上大岡店 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 ♪ Akane.I	close	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Body Balance Yuuna	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	
12:00	12:30~13:30 Body Balance Yuuna		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Akane.I	12:00~13:00 Pilates Cardio Yuuna	12:00~13:00 Waist ♪ Nanami.N		12:30~13:30 Waist ♪ Yuuna	12:30~13:30 Basic ♪ Akane.I	
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuuna				
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Akane.I	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N				
17:00			17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N		18:00~19:00 Basic ♪ Akane.I					18:00~19:00 Back&Arm ♪ Akane.I	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna		19:30~20:30 Waist ♪ Nanami.N					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	19:30~20:30 Waist ♪ Nanami.N
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Nanami.N		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I					21:00~22:00 Basic ♪ Akane.I	21:00~22:00 Pilates Cardio Yuuna

	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	close	10:30~11:30 Basic ♪ Akane.I	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuna	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	10:30~11:30 Basic ♪ 未定		
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ Nanami.N	12:00~13:00 Waist ♪ Yuuna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Akane.I		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ U.	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Akane.I		
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Akane.I	13:30~14:30 Pilates Cardio Yuuna					
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yuuna	15:00~16:00 Basic ♪ 未定					
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ 未定						
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I					18:00~19:00 Basic ♪ Akane.I	18:00~19:00 Pilates Cardio Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N
19:30		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuuna					19:30~20:30 Body Balance Yuuna	19:30~20:30 Waist ♪ U.	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuna					21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	21:00~22:00 Waist ♪ Nanami.N

♪：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 上大岡店 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 ♪ Akane.I	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ Nanami.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Akane.I	
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N				
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Akane.I	15:00~16:00 Basic ♪ 未定				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Akane.I					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Body Balance Yuuna				18:00~19:00 Basic ♪ Akane.I	18:00~19:00 Waist ♪ Yuuna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Minami
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ Yuuna				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Akane.I	19:30~20:30 Pilates Cardio Yuuna
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Minami

	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 ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Pilates Cardio Yuuna	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Body Balance Yuuna	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Akane.I	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna						
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Akane.I	15:00~16:00 Basic ♪ 未定						
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ 未定							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuuna					18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Akane.I	18:00~19:00 Waist ♪ Nanami.N
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ 未定					19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	19:30~20:30 Waist ♪ Nanami.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	19:30~20:30 Basic ♪ Akane.I
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna					21:00~22:00 Waist ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Pilates Cardio Yuuna	21:00~22:00 Basic ♪ Akane.I	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I

♪: 体験可能レッスン

今月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)