



pilates

pilates K センター北店 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 Back&Arm ♪ Miku.I		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miku.I	10:30~11:30 Basic ♪ anna	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miku.I	
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn Minami		12:00~13:00 Waist ♪ anna	12:00~13:00 Basic ♪ Alice	12:00~13:00 Back&Arm ♪ U.		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I	12:30~13:30 Waist ♪ anna	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Minami	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Miku.I	13:30~14:30 Jump to Burn anna				
15:00			15:00~16:00 Jump to Burn anna	15:00~16:00 Waist ♪ Alice	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ U.				
17:00				17:30~18:30 Back&Arm ♪ Minami	17:30~18:30 Basic ♪ Alice				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Alice		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Minami					18:00~19:00 Basic ♪ Minami	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.		19:30~20:30 Basic ♪ anna					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Miku.I	19:30~20:30 Jump to Burn Minami
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Alice		21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.					21:00~22:00 Waist ♪ Minami	21:00~22:00 Basic ♪ U.

	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 Hip&Leg ♪ Miku.I	10:30~11:30 Jump to Burn Minami	10:30~11:30 Waist ♪ U.	Close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I	10:30~11:30 Basic ♪ U.		
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ U.	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Miku.I	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Miku.I		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Miku.I	12:30~13:30 Jump to Burn anna		
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Minami	13:30~14:30 Basic ♪ U.					
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ anna	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I					
17:00				17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ anna					
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ U.	18:00~19:00 Waist ♪ U.					18:00~19:00 Basic ♪ anna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Miku.I
19:30		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Miku.I	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Minami					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Miku.I	19:30~20:30 Basic ♪ Minami
21:00		21:00~22:00 Waist ♪ U.	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami					21:00~22:00 Waist ♪ anna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Miku.I

♪: 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 センター北店 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 ♪ 未確定	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	Close	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami	
12:00		12:30~13:30 Jump to Burn Minami	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami		12:30~13:30 Basic ♪ 未確定	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Nanami	
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ natsuko	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Minami				
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ 未確定	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Nanami					
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ natsuko	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuna	18:00~19:00 Basic ♪ natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Minami	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Minami				19:30~20:30 Basic ♪ natsuko	19:30~20:30 Waist ♪ natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ natsuko
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko	21:00~22:00 Basic ♪ natsuko				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuuna	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.

	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 Back&Arm U.	10:30~11:30 Hip&Leg U.	10:30~11:30 Jump to Burn Minami	Close	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定		10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg U.	12:00~13:00 Back&Arm U.	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定		12:30~13:30 Back&Arm U.	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Minami		12:30~13:30 Waist ♪ natsuko
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Back&Arm Minami					
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ natsuko	15:00~16:00 Hip&Leg Minami					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ natsuko						
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko				18:00~19:00 Basic ♪ U.	18:00~19:00 Back&Arm Minami	18:00~19:00 Waist ♪ U.	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ natsuko				19:30~20:30 Jump to Burn Minami	19:30~20:30 Basic ♪ natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Waist ♪ U.
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Minami				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko	21:00~22:00 Back&Arm U.	21:00~22:00 Hip&Leg Minami

♪：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）