



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	Close	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	10:30~11:30 Advance Mai	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	10:30~11:30 Waist ♪ Yui.K
12:00	12:00~13:00 Power up Control Mai			12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Release&Strength Mai	12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Hip Punch Wakana	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yui.K			13:30~14:30 Waist ♪ Yui.K	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	13:30~14:30 Body Balance Kalia	13:30~14:30 Pilates Cardio Mai
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yui.K				
	16:30~17:30 Jump to Burn Mai			16:30~17:30 Advance Mai				
17:00								
18:00	18:30~19:30 Waist ♪ Yui.K			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kalia	18:00~19:00 Body Balance Kalia	18:00~19:00 Pilates Barre Kalia	18:00~19:00 Jump to Burn Mai	18:30~19:30 Basic ♪ 未確定
19:30				19:30~20:30 Pilates Cardio Mai	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kalia	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	
21:00				21:00~22:00 Pilates Barre Kalia	21:00~22:00 Shape up Waist Kalia	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Pilates Workout Mai	

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kalia	Close	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Shape up Waist Kalia	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kalia	10:30~11:30 Pilates Cardio 未確定	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Mai		12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	12:00~13:00 Pilates Barre Kalia	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio 未確定
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	13:30~14:30 Body Balance Kalia	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Jump to Burn meiko	13:30~14:30 Pilates Barre Kalia
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Kalia		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yui.K				
	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Yui.K		16:30~17:30 Basic ♪ 未確定				
17:00							
18:00			18:00~19:00 Hip Punch Wakana	18:00~19:00 Release&Strength Wakana	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Back&Spine meiko	18:30~19:30 Body Balance Kalia
19:30			19:30~20:30 Body Balance Kalia	19:30~20:30 Waist ♪ Yui.K	19:30~20:30 Advance Mai	19:30~20:30 Shape up Waist Mai	
21:00			21:00~22:00 Back&Spine Wakana	21:00~22:00 Power up Control Mai	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mai	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	

♪: 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 吉祥寺店 Lesson Schedule

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Yui.K	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kalia	10:30~11:30 Pilates Barre Kalia	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Hip Punch Wakana	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:00~13:00 Hip Punch Wakana		12:00~13:00 Shape up Waist Kalia	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Body Balance Kalia	12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mai	12:00~13:00 Advance Mai
13:30	13:30~14:30 Back&Spine 未確定		13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Pilates Workout Wakana	13:30~14:30 Waist ♪ Yui.K	13:30~14:30 Back&Spine meiko	13:30~14:30 Release&Strength Wakana	13:30~14:30 Pilates Cardio 未確定
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定						15:00~16:00 Shape up Waist Mai	15:00~16:00 Power up Control Mai
	16:30~17:30 Release&Strength Wakana						16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	16:30~17:30 Waist ♪ Yui.K
17:00								
18:00				18:00~19:00 Jump to Burn Mai	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Wakana	18:00~19:00 Pilates Cardio meiko	18:30~19:30 Hip&Leg ♪ Yui.K
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Power up Control Mai	19:30~20:30 Basic ♪ Mai	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kalia	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mai	21:00~22:00 Waist ♪ Yui.K	21:00~22:00 Pilates Workout Mai	21:00~22:00 Pilates Barre Kalia	

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	Close	10:30~11:30 Power up Control Mai	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout Wakana	10:30~11:30 Release&Strength Wakana	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio 未確定
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Waist ♪ Yui.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	12:00~13:00 Jump to Burn Mai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Mai	13:30~14:30 Pilates Cardio 未確定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Wakana	13:30~14:30 Hip Punch Wakana	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Waist ♪ Yui.K
15:00						15:00~16:00 Back&Spine 未確定	15:00~16:00 Jump to Burn Wakana
						16:30~17:30 Waist ♪ Yui.K	16:30~17:30 Pilates Workout Wakana
17:00							
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Hip Punch Wakana	18:00~19:00 Release&Strength Mai	18:00~19:00 Waist ♪ Shiori	18:30~19:30 Pilates Cardio 未確定
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Back&Spine 未確定	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ Yui.K	21:00~22:00 Jump to Burn Wakana	21:00~22:00 Basic ♪ 未確定	21:00~22:00 Advance Mai	

♪: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）