



pilates

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

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

♪：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

2024/6/16~2024/6/30

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

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

♪: 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)