



pilates

pilates K 大森店 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 Pilates Barre Elliy	close	close	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Pilates Cardio yumeno		10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Animal Stretch yumeno
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro			12:30~13:30 Power up Control Elliy	12:30~13:30 Basic ♪ rico.S		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Chihiro	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Elliy
13:30	13:30~14:30 Hip Punch Elliy			13:30~14:30 Waist ♪ yumeno				
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Chihiro			15:00~16:00 Power up Control Elliy				
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Elliy			17:30~18:30 Jump to Burn yumeno				
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy		18:00~19:00 Pilates Workout yumeno	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ yumeno
19:30				19:30~20:30 Hip Punch Elliy	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chihiro	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy
21:00				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy		21:00~22:00 Basic ♪ rico.S	21:00~22:00 Advance yumeno

	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 Pilates Workout yumeno	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Chihiro	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy		10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	10:30~11:30 Release&Strength Elliy
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chihiro		12:30~13:30 Body Balance yumeno	12:30~13:30 Basic ♪ rico.S		12:30~13:30 Power up Control Elliy	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chihiro
13:30	13:30~14:30 Advance yumeno		13:30~14:30 Hip Punch Elliy				
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ rico.S		15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Elliy				
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Chihiro		18:00~19:00 Basic ♪ rico.S	18:00~19:00 Animal Stretch yumeno
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	19:30~20:30 Jump to Burn yumeno		19:30~20:30 Shape up Waist yukino	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S
21:00			21:00~22:00 Pilates Barre Elliy	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	21:00~22:00 Pilates Cardio yumeno

♪：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 大森店 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 Body Balance yumeno	close	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno		10:30~11:30 Waist ♪ Chihiro	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Chihiro	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ rico.S		12:30~13:30 Advance yumeno	12:30~13:30 Basic ♪ rico.S		12:30~13:30 Body Balance yumeno	12:00~13:00 Pilates Barre Elliy	12:00~13:00 Release&Strength Elliy
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chihiro						13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro	13:30~14:30 Hip Punch Elliy
15:00	15:00~16:00 Animal Stretch yumeno						15:00~16:00 Basic ♪ rico.S	15:00~16:00 Waist ♪ Chihiro
17:00							17:30~18:30 Power up Control Elliy	
18:00				18:00~19:00 Release&Strength Elliy	18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro	18:00~19:00 Pilates Cardio yumeno	18:00~19:00 Basic ♪ rico.S	
19:30				19:30~20:30 Pilates Workout yumeno	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Elliy	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chihiro	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy	
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Elliy	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	21:00~22:00 Basic ♪ rico.S	21:00~22:00 Hip Punch Elliy	

	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 Waist ♪ Chihiro	10:30~11:30 Pilates Cardio yumeno		10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy	10:30~11:30 Jump to Burn yumeno
12:00		12:30~13:30 Power up Control Elliy	12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro		12:30~13:30 Pilates Workout yumeno	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chihiro	12:00~13:00 Basic ♪ rico.S
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ rico.S	13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro
15:00						15:00~16:00 Hip Punch Elliy	15:00~16:00 Animal Stretch yumeno
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ Chihiro	
18:00			18:00~19:00 Animal Stretch yumeno	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy	18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	19:30~20:30 Power up Control Elliy	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy	19:30~20:30 Hip Punch Elliy	
21:00			21:00~22:00 Body Balance yumeno	21:00~22:00 Basic ♪ rico.S	21:00~22:00 Waist ♪ Chihiro	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	

♪: 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)