



pilates

# pilates K 葛西店 Lesson Schedule

更新日2024/5/

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 | close   | close   | close   | close   | close   | close   | close   | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Mii     |
| 12:00 |         |         |         |         |         |         |         | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>akane.t |
| 13:30 |         |         |         |         |         |         |         | 14:30~15:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna |
| 15:00 |         |         |         |         |         |         |         | 17:00~18:00<br>Basic ♪<br>Airi.N  |
| 17:00 |         |         |         |         |         |         |         |                                   |
| 18:00 |         |         |         |         |         |         |         |                                   |
| 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<br>Waist ♪<br>Mii     | close    | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>akane.t  | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>akane.t              |          | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii  | 10:30~11:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Airi.N  |          | 12:30~13:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii   | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Airi.N               |          | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>akane.t | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>akane.t              |
| 13:30 | 14:30~15:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna |          | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>Airi.N   |  |          |                                   |  |
| 15:00 | 16:30~17:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii  |          | 17:00~18:00<br>Back&Arm ♪<br>Ruuna |  |          |                                   |  |
| 17:00 |                                   |          | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>Mii      | 18:00~19:00<br>Back&Arm ♪<br>Mii               |          | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>Airi.N               |
| 18:00 |                                   |          | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna  | 20:30~21:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna |          | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>Mii     | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>akane.t              |
| 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 葛西店 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<br>Basic ♪<br>Airi.N  | close    | 10:30～11:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna | 10:30～11:30<br>Basic ♪<br>Airi.N  |                                   | 10:30～11:30<br>Basic ♪<br>Mii                  | 10:30～11:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii  | 10:30～11:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna |  |
| 12:00 | 12:30～13:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna |          | 12:30～13:30<br>Basic ♪<br>Airi.N               | 12:30～13:30<br>Waist ♪<br>akane.t |                                   | 12:30～13:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna              | 12:30～13:30<br>Basic ♪<br>Airi.N  | 12:30～13:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii  |  |
| 13:30 | 14:30～15:30<br>Waist ♪<br>akane.t |          |  |                                   |                                   |  |                                   | 14:30～15:30<br>Waist ♪<br>akane.t | 14:30～15:30<br>Basic ♪<br>Airi.N               |
| 15:00 | 16:30～17:30<br>Basic ♪<br>Airi.N  |          |  |                                   |                                   |  |                                   | 17:00～18:00<br>Basic ♪<br>akane.t | 16:30～17:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna |
| 17:00 |                                   |          |  |                                   |                                   |  |                                   |                                   |  |
| 18:00 |                                   |          |  | 18:00～19:00<br>Back&Arm ♪<br>Mii  | 18:00～19:00<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna | 18:00～19:00<br>Basic ♪<br>Airi.N               | 18:00～19:00<br>Waist ♪<br>akane.t |                                   |  |
| 19:30 |                                   |          |  |                                   |                                   |  |                                   |                                   |  |
| 21:00 |                                   |          |  | 20:30～21:30<br>Waist ♪<br>akane.t | 20:30～21:30<br>Basic ♪<br>Mii     | 20:30～21:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna | 20:30～21:30<br>Basic ♪<br>Airi.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<br>Waist ♪<br>akane.t | 10:30～11:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna |                                   | 10:30～11:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii               | 10:30～11:30<br>Waist ♪<br>akane.t | 10:30～11:30<br>Basic ♪<br>Airi.N  |                                   |
| 12:00 |          | 12:30～13:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna | 12:30～13:30<br>Basic ♪<br>Mii                  |                                   | 12:30～13:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Ruuna | 12:30～13:30<br>Basic ♪<br>Mii     | 12:30～13:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna |                                   |
| 13:30 |          |                                   |  |                                   |  |                                   |                                   |                                   |
| 15:00 |          |                                   |  |                                   |  |                                   | 14:30～15:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna | 14:30～15:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii  |
| 17:00 |          |                                   |  |                                   |  |                                   | 17:00～18:00<br>Basic ♪<br>Airi.N  | 16:30～17:30<br>Waist ♪<br>akane.t |
| 18:00 |          |                                   | 18:00～19:00<br>Basic ♪<br>akane.t              | 18:00～19:00<br>Waist ♪<br>akane.t | 18:00～19:00<br>Back&Arm ♪<br>Mii               | 18:00～19:00<br>Basic ♪<br>akane.t |                                   |                                   |
| 19:30 |          |                                   |  |                                   |  |                                   |                                   |                                   |
| 21:00 |          |                                   | 20:30～21:30<br>Back&Arm ♪<br>Mii               | 20:30～21:30<br>Basic ♪<br>Airi.N  | 20:30～21:30<br>Basic ♪<br>Airi.N               | 20:30～21:30<br>Hip&Leg ♪<br>Ruuna |                                   |                                   |

♪：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）