



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 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 ♪ mizuki.K | close | close | 10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sazuki | 10:30~11:30 Basic ♪ mizuki.K | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ anna | 10:30~11:30 Basic ♪ mizuki.K |
| 12:00 | 12:00~13:00 Waist ♪ akane.t | | | 12:00~13:00 Body Balance Sazuki | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | 12:00~13:00 Pilates Workout Momo | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | 12:00~13:00 Hip Punch Momo |
| 13:30 | 13:30~14:30 Animal Stretch Momo | | | 13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T | 13:30~14:30 Power up Control Sazuki | 13:30~14:30 Basic ♪ mizuki.K | 13:30~14:30 Shape up Waist anna | 13:30~14:30 Basic ♪ mizuki.K |
| 15:00 | 15:00~16:00 Waist ♪ akane.t | | | 15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sazuki | 15:00~16:00 Reset Flow Momo | 15:00~16:00 Jump to Burn Momo | 15:00~16:00 Release&Strength Sazuki | 15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Momo |
| | 16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo | | | 16:30~17:30 Back&Spine Lin | 16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T | 16:30~17:30 Pilates Barre Lin | 16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo | 16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki |
| 17:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T | | | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ misaki | 18:00~19:00 Jump to Burn Eri | 18:00~19:00 Pilates Workout Eri | 18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki | 18:00~19:00 Advance Lin |
| 18:00 | 19:30~20:30 Pilates Cardio Momo | | | 19:30~20:30 Pilates Barre Lin | 19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K | 19:30~20:30 Reset Flow Momo | 19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki |
| 19:30 | | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio misaki | 21:00~22:00 Animal Stretch Momo | 21:00~22:00 Basic ♪ mizuki.K | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki | |
| 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 Hip Punch Momo | close | 10:30~11:30 Back&Spine Lin | 10:30~11:30 Waist ♪ Lin | 10:30~11:30 Release&Strength Sazuki | 10:30~11:30 Body Balance Lin | 10:30~11:30 Pilates Workout Momo |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | | 12:00~13:00 Basic ♪ mizuki.K | 12:00~13:00 Pilates Barre Lin | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | 12:00~13:00 Back&Arm ♪ Sazuki | 12:00~13:00 Basic ♪ mizuki.K |
| 13:30 | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Momo | | 13:30~14:30 Advance Lin | 13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T | 13:30~14:30 Power up Control Sazuki | 13:30~14:30 Waist ♪ Lin | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Momo |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T | | 15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.K | 15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T | 15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T | 15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T | 15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T |
| | 16:30~17:30 Power up Control Momo | | 16:30~17:30 Back&Spine Lin | 16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T | 16:30~17:30 Pilates Barre Lin | 16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo | 16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki |
| 17:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ mizuki.K | | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ misaki | 18:00~19:00 Jump to Burn Eri | 18:00~19:00 Pilates Workout Eri | 18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki | 18:00~19:00 Advance Lin |
| 18:00 | | | 19:30~20:30 Pilates Barre Lin | 19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K | 19:30~20:30 Reset Flow Momo | 19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki |
| 19:30 | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio misaki | 21:00~22:00 Animal Stretch Momo | 21:00~22:00 Basic ♪ mizuki.K | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki | |
| 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 オリナス錦糸町店 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 Advance Lin | close | 10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T | 10:30~11:30 Hip Punch Momo | 10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sazuki | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sazuki | 10:30~11:30 Basic ♪ mizuki.K |
| 12:00 | 12:00~13:00 Pilates Workout Momo | | 12:00~13:00 Power up Control Momo | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | 12:00~13:00 Shape up Waist Momo | 12:00~13:00 Pilates Cardio Momo | 12:00~13:00 Hip Punch Momo | 12:00~13:00 Pilates Workout Sazuki |
| 13:30 | 13:30~14:30 Pilates Barre Lin | | 13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T | 13:30~14:30 Animal Stretch Rico | 13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T | 13:30~14:30 Reset Flow Sazuki | 13:30~14:30 Power up Control Sazuki | 13:30~14:30 Basic ♪ mizuki.K |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.K | | 15:00~16:00 Jump to Burn Momo | | 15:00~16:00 Back&Arm ♪ Momo | | 15:00~16:00 Waist ♪ Lin | 15:00~16:00 Jump to Burn Lin |
| | 16:30~17:30 Pilates Cardio Sazuki | | | | | | 16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T | 16:30~17:30 Release&Strength Sazuki |
| 17:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T | | | | | | 18:00~19:00 Back&Spine Lin | 18:00~19:00 Body Balance Lin |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Body Balance Sazuki | 18:00~19:00 Basic ♪ mizuki.K | 18:00~19:00 Pilates Barre Lin | 18:00~19:00 Basic ♪ mizuki.K | 19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T | |
| 19:30 | | | 19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sazuki | 19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K | 19:30~20:30 Animal Stretch Lin | | |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 Back&Spine Sazuki | 21:00~22:00 Release&Strength Sazuki | 21:00~22:00 Pilates Workout Lin | 21:00~22:00 Basic ♪ mayuki.T | | |

| | 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 Animal Stretch Lin | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Lin | 10:30~11:30 Basic ♪ mizuki.K | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H | 10:30~11:30 Hip Punch Momo | 10:30~11:30 Shape up Waist Momo |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Basic ♪ mizuki.K | 12:00~13:00 Reset Flow Sazuki | 12:00~13:00 Back&Spine Sazuki | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T | 12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T |
| 13:30 | | 13:30~14:30 Body Balance Lin | 13:30~14:30 Waist ♪ Lin | 13:30~14:30 Basic ♪ mizuki.K | 13:30~14:30 Power up Control Ami.H | 13:30~14:30 Jump to Burn Lin | 13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.K | | 15:00~16:00 Shape up Waist Sazuki | | 15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.K | 15:00~16:00 Waist ♪ Lin |
| | | | | | | 16:30~17:30 Pilates Barre Lin | 16:30~17:30 Reset Flow Sazuki |
| 17:00 | | | | | | 18:00~19:00 Basic ♪ mizuki.K | 18:00~19:00 Basic ♪ mizuki.K |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T | 18:00~19:00 Release&Strength Momo | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mifuyu | 18:00~19:00 Back&Spine Sazuki | 19:30~20:30 Body Balance Sazuki | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Pilates Workout Momo | 19:30~20:30 Hip Punch Rico | 19:30~20:30 Advance Lin | 19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Jump to Burn Momo | 21:00~22:00 Basic ♪ mayuki.T | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mifuyu | 21:00~22:00 Pilates Cardio Mifuyu | | |

♪: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）