



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/6/4

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 Hip&Leg ♪ Momo	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Momo
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T			18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T
18:00	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo			19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo	19:30~20:30 Pilates Cardio Momo
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K	19:30~20:30 Reset Flow Sazuki	19:30~20:30 Basic ♪ mizuki.K	19:30~20:30 Body Balance Sazuki	19:30~20:30 Body Balance Sazuki
21:00				21:00~22:00 Power up Control Momo	21:00~22:00 Basic ♪ mizuki.K	21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sazuki	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sazuki

	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 Back&Spine Lin	16:30~17:30 Back&Spine Lin	16:30~17:30 Back&Spine Lin	16:30~17:30 Back&Spine Lin
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ mizuki.K		18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T
18:00			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 Shape up Waist Sazuki
19:30			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 Basic ♪ mayuki.T
21:00			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	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sazuki

♪：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時間前を切ったの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 ♪ Mifuyu		15:00~16:00 Jump to Burn Momo		15:00~16:00 Pilates Cardio Mifuyu		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 Body Balance Mifuyu	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 Sazuki
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.K		15:00~16:00 Shape up Waist Sazuki		15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T	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 ♪ rico.S	18:00~19:00 Basic ♪ Lin
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Release&Strength Momo	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Rili	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 ♪ Akari		
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn Momo	21:00~22:00 Basic ♪ mayuki.T	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Lin	21:00~22:00 Pilates Cardio Sazuki		

♪: 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)