



pilates

pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)
10:30	Close	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Basic ♪ aono.K	10:30~11:30 Hip Punch Wakana	10:30~11:30 Body Balance Mai	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miyuki	Close
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ aono.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	12:00~13:00 Jump to Burn Mai	12:00~13:00 Basic ♪ aono.K	12:00~13:00 Pilates Workout Mai	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	13:30~14:30 Shape up Waist meiko	13:30~14:30 Back&Arm ♪ miyuki	13:30~14:30 Basic ♪ yuki.H	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	13:30~14:30 Release&Strength miyuki	
15:00						15:00~16:00 Pilates Barre Wakana	15:00~16:00 Basic ♪ aono.K	
						16:30~17:30 Basic ♪ yuki.H	16:30~17:30 Shape up Waist Mai	
17:00								
18:00			18:00~19:00 Body Balance Mai	18:00~19:00 Jump to Burn meiko	18:00~19:00 Pilates Barre Wakana	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	18:30~19:30 Back&Spine Wakana	
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ Yui.K	19:30~20:30 Hip Punch Wakana	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30~20:30 Basic ♪ aono.K		
21:00		21:00~22:00 Pilates Workout Mai	21:00~22:00 Back&Spine Mai	21:00~22:00 Release&Strength Mai	21:00~22:00 Waist ♪ Yui.K			

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30~11:30 Release&Strength Wakana	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	Close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mai	12:00~13:00 Back&Spine Mai	12:00~13:00 Basic ♪ aono.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Waist ♪ shiori	12:00~13:00 Pilates Barre Wakana	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Pilates Workout Wakana	13:30~14:30 Pilates Barre 未確定	13:30~14:30 Pilates Cardio meiko	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ shiori	13:30~14:30 Body Balance Mai	
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Yui.K	15:00~16:00 Hip Punch Wakana	
					16:30~17:30 Jump to Burn Mai	16:30~17:30 Back&Spine Mai	
17:00							
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ aono.K	18:00~19:00 Hip Punch Wakana	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Reico	18:00~19:00 Pilates Workout meiko	18:30~19:30 Back&Arm ♪ Mai		
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yui.K	19:30~20:30 Basic ♪ aono.K	19:30~20:30 Jump to Burn Mai	19:30~20:30 Body Balance Mai			
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Yui.K	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Waist ♪ Yui.K	21:00~22:00 Basic ♪ yuki.H			

♪: 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 吉祥寺店 Lesson Schedule

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mai	10:30~11:30 Release&Strength 未確定	10:30~11:30 Basic ♪ shiori	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mai
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Basic ♪ shiori	12:00~13:00 Waist ♪ 未確定	12:00~13:00 Body Balance Mai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Waist ♪ shiori		12:00~13:00 Pilates Workout Mai
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mai	13:30~14:30 Waist ♪ 未確定	13:30~14:30 Release&Strength 未確定	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定	13:30~14:30 Basic ♪ yuki.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定		13:30~14:30 Waist ♪ 未確定
15:00					15:00~16:00 Hip Punch 未確定	15:00~16:00 Pilates Cardio Yui.K		
					16:30~17:30 Waist ♪ 未確定	16:30~17:30 Basic ♪ aono.K		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	18:00~19:00 Basic ♪ aono.K	18:00~19:00 Shape up Waist Mai	18:00~19:00 Pilates Barre Wakana	18:30~19:30 Body Balance Mai			18:00~19:00 Hip Punch Wakana
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ aono.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未確定	19:30~20:30 Basic ♪ yuki.H	19:30~20:30 Waist ♪ 未確定			19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	
21:00	21:00~22:00 Hip Punch Wakana	21:00~22:00 Waist ♪ shiori	21:00~22:00 Back&Spine Mai	21:00~22:00 Pilates Workout Wakana			21:00~22:00 Back&Arm ♪ Wakana	

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未確定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Wakana	10:30~11:30 Hip Punch 未確定	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Wakana	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未確定	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H
12:00	12:00~13:00 Body Balance Mai	12:00~13:00 Pilates Workout 未確定	12:00~13:00 Basic ♪ Yui.K	12:00~13:00 Release&Strength 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K		12:00~13:00 Waist ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Spine Wakana
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ aono.K	13:30~14:30 Jump to Burn Wakana	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai	13:30~14:30 Pilates Workout Mai	13:30~14:30 Basic ♪ aono.K		13:30~14:30 Basic ♪ aono.K	13:30~14:30 Pilates Barre Wakana
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ 未確定	15:00~16:00 Waist ♪ 未確定			
				16:30~17:30 Pilates Cardio Yui.K	16:30~17:30 Jump to Burn Wakana			
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Wakana	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未確定	18:00~19:00 Waist ♪ 未確定	18:30~19:30 Basic ♪ yuki.H				18:00~19:00 Waist ♪ 未確定
19:30	19:30~20:30 Release&Strength 未確定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ miyuki	19:30~20:30 Basic ♪ yuki.H				19:30~20:30 Back&Spine Wakana	19:30~20:30 Pilates Workout Wakana
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Wakana	21:00~22:00 Basic ♪ aono.K	21:00~22:00 Jump to Burn Mai				21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Release&Strength 未確定

♪: 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）