



pilates

pilates K 京都四条烏丸店 Lesson Schedule

更新日2024/7/9

2024/7/1~2024/7/15

	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 Back&Arm michi	10:30~11:30 Basic Kayan.C		10:30~11:30 Hip&Leg Ayu	10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Waist Ayu	close
12:00		12:30~13:30 Basic Kayan.C	12:30~13:30 Pilates Workout rina		12:30~13:30 Basic Kayan.C	12:00~13:00 Waist Ayu	12:00~13:00 Basic rina	
13:30						13:30~14:30 Back&Arm rina	13:30~14:30 Release&Strength rina	
15:00						15:00~16:00 Basic Kayan.C	15:00~16:00 Hip&Leg Ayu	
17:00						17:30~18:30 Jump to Burn rina		
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg michi	18:00~19:00 Waist rina		18:00~19:00 Basic Kayan.C	18:00~19:00 Waist Ayu		
19:30		19:30~20:30 Stretch&Conditioning rina	19:30~20:30 Basic Ayu		19:30~20:30 Hip&Leg Ayu	19:30~20:30 Basic rina		
21:00		21:00~22:00 Shape up Waist michi	21:00~22:00 Basic Ayu		21:00~22:00 Basic Kayan.C	21:00~22:00 Release&Strength rina		

	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 Kayan.C	10:30~11:30 Waist Ayu		10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Hip&Leg Ayu	10:30~11:30 Basic Kayan.C	close
12:00	12:30~13:30 Back&Arm 未定	12:30~13:30 Hip&Leg Ayu		12:30~13:30 Jump to Burn rina	12:00~13:00 Basic Kayan.C	12:00~13:00 Waist Ayu	
13:30					13:30~14:30 Release&Strength rina	13:30~14:30 Basic Kayan.C	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm rina	15:00~16:00 Pilates Workout rina	
17:00					17:30~18:30 Basic Ayu		
18:00	18:00~19:00 Waist Ayu	18:00~19:00 Basic Kayan.C		18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning rina		
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Release&Strength rina		19:30~20:30 Basic Kayan.C	19:30~20:30 Waist Ayu		
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Ayu	21:00~22:00 Back&Arm rina		21:00~22:00 Hip&Leg Ayu	21:00~22:00 Basic Ayu		

- ・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 京都四条烏丸店 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 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Basic Kayan.C		10:30~11:30 Release&Strength rina	10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Shape up Waist 未定	close	10:30~11:30 Basic Ayu
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning rina	12:30~13:30 Back&Arm 未定		12:30~13:30 Basic Ayu	12:00~13:00 Back&Arm rina	12:00~13:00 Basic Kayan.C		12:30~13:30 Waist Ayu
13:30					13:30~14:30 Basic Kayan.C	13:30~14:30 Hip&Leg Ayu		
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Ayu	15:00~16:00 Basic Kayan.C		
17:00					17:30~18:30 Shape up Waist 未定			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ayu	18:00~19:00 Release&Strength momo.O	18:00~19:00 Waist Kei	18:00~19:00 Basic Kayan.C				18:00~19:00 Stretch&Conditioning rina
19:30	19:30~20:30 Waist Ayu	19:30~20:30 Basic Kayan.C	19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Shape up Waist 未定			19:30~20:30 Basic Kayan.C	
21:00	21:00~22:00 Basic Kayan.C	21:00~22:00 Hip&Leg momo.O	21:00~22:00 Pilates Workout Kei	21:00~22:00 Basic Kayan.C			21:00~22:00 Jump to Burn rina	

	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 Waist Ayu		10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Stretch&Conditioning rina	10:30~11:30 Basic Kayan.C	close	10:30~11:30 Jump to Burn rina	10:30~11:30 Back&Arm 未定
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout rina		12:30~13:30 Waist Ayu	12:00~13:00 Basic Kayan.C	12:00~13:00 Shape up Waist 未定		12:30~13:30 Back&Arm 未定	12:30~13:30 Basic Kayan.C
13:30				13:30~14:30 Back&Arm 未定	13:30~14:30 Basic Kayan.C			
15:00				15:00~16:00 Jump to Burn rina	15:00~16:00 Hip&Leg Ayu			
17:00				17:30~18:30 Basic Kayan.C				
18:00	18:00~19:00 Basic Kayan.C	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Hip&Leg rina				18:00~19:00 Basic Kayan.C	18:00~19:00 Hip&Leg Ayu
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 未定	19:30~20:30 Waist Ayu	19:30~20:30 Basic Ayu			19:30~20:30 Hip&Leg rina	19:30~20:30 Release&Strength rina	
21:00	21:00~22:00 Basic Kayan.C	21:00~22:00 Back&Arm 未定	21:00~22:00 Release&Strength rina			21:00~22:00 Basic Kayan.C	21:00~22:00 Shape up Waist 未定	

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)