



pilates

# pilates K 上大岡店 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 Basic ♪ Hana.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I		10:30~11:30 Body Balance natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nagisa.T	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	close	
12:00					12:30~13:30 Waist ♪ natsuko	12:00~13:00 Pilates Cardio kico	12:00~13:00 Basic ♪ Hana.S		
13:30			12:30~13:30 Hip&Leg ♪ U.	12:30~13:30 Basic ♪ Hana.S			13:30~14:30 Basic ♪ Nagisa.T		13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N
15:00							15:00~16:00 Back&Arm ♪ kico		15:00~16:00 Basic ♪ Hana.S
17:00							17:30~18:30 Hip&Leg ♪ kico		
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Akane.I	18:00~19:00 Basic ♪ Akane.I	18:00~19:00 Waist ♪ Minami	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Akane.I			
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ U.	19:30~20:30 Pilates Cardio Minami	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Akane.I	19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S			
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ Akane.I	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Minami	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Minami	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I			

	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 Hip&Leg ♪ Minami	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N		10:30~11:30 Basic ♪ Hana.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	10:30~11:30 Basic ♪ Akane.I	close
12:00				12:30~13:30 Jump to Burn Nanami.N	12:00~13:00 Basic ♪ Hana.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sae	
13:30	12:30~13:30 Pilates Cardio Minami	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N			13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Akane.I	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Akane.I	15:00~16:00 Waist ♪ Sae	
17:00					17:30~18:30 Jump to Burn Nanami.N		
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	18:00~19:00 Basic ♪ Haru	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N			
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S	19:30~20:30 Jump to Burn Nanami.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Akane.I			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ U.	21:00~22:00 Waist ♪ Haru	21:00~22:00 Basic ♪ Akane.I			

♪：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 上大岡店 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 Release&Strength Akane.I	10:30~11:30 Basic ♪ Akane.I		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rise.H	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	10:30~11:30 Basic ♪ Akane.I	close	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N
12:00				12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Akane.I	12:00~13:00 Jump to Burn Nanami.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N
13:30	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Akane.I	12:30~13:30 Waist ♪ Nanami.N			13:30~14:30 Basic ♪ Hana.S	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Akane.I		
15:00					15:00~16:00 Release&Strength Akane.I	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N		
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ Akane.I			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Hana.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Waist ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Basic ♪ Hana.S				18:00~19:00 Basic ♪ Hana.S
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S	19:30~20:30 Release&Strength Akane.I				19:30~20:30 Jump to Burn Nanami.N
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S

	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 Jump to Burn Nanami.N		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Basic ♪ Hana.S	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	close	10:30~11:30 Pilates Cardio kico	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S
12:00			12:30~13:30 Release&Strength Akane.I	12:00~13:00 Release&Strength Akane.I	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N
13:30	12:30~13:30 Waist ♪ Nanami.N			13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N			
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ♪ Akane.I	15:00~16:00 Basic ♪ Hana.S			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ 未定				
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Akane.I	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Minami				18:00~19:00 Waist ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S	19:30~20:30 Waist ♪ Nanami.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Akane.I				19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Akane.I
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Pilates Cardio Minami				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Release&Strength Akane.I

♪: 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)