



pilates

# pilates K 新宿店 Lesson Schedule

更新日2024/6/13

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 ♪ Nazu.Y	close	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Basic ♪ Miharu.H		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Marin	10:30~11:30 Waist ♪ Mao
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Marin			12:30~13:30 Basic ♪ Miharu.H	12:30~13:30 Release&Strength Mao		12:30~13:30 Basic ♪ Nazu.Y	12:00~13:00 Pilates Barre Mao
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Marin			13:30~14:30 Basic ♪ Yuina				
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Miharu.H			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mao				
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Marin			17:30~18:30 Basic ♪ Miharu.H				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Marin			18:00~19:00 Waist ♪ Mao	18:00~19:00 Basic ♪ arisa.O		18:00~19:00 Pilates Workout Naco	
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Marin			19:30~20:30 Basic ♪ Nazu.Y	19:30~20:30 Waist ♪ Marin		19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ arisa.O			21:00~22:00 Pilates Barre Mao	21:00~22:00 Pilates Cardio Marin		21:00~22:00 Release&Strength Naco	

	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 Pilates Cardio Marin	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuka	10:30~11:30 Jump to Burn Yuka		10:30~11:30 Basic ♪ Marin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akane
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Nazu.Y		12:30~13:30 Pilates Barre Mao	12:30~13:30 Basic ♪ Mao		12:30~13:30 Pilates Workout Marin	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin		13:30~14:30 Jump to Burn Marin				
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mao		15:00~16:00 Waist ♪ Akane				
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio Marin						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Nazu.Y		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Marin	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mao		18:00~19:00 Pilates Barre Mayu	
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ ririka		19:30~20:30 Pilates Workout Marin	19:30~20:30 Jump to Burn Marin		19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio ririka		21:00~22:00 Basic ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Waist ♪ Mao		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mayu	

♪：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 新宿店 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 Release&Strength Mao	close	10:30~11:30 Waist ♪ Marin	10:30~11:30 Basic ♪ Marin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mao	10:30~11:30 Pilates Barre Mao	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mao	10:30~11:30 Pilates Barre natsuko
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Mao		12:00~13:00 Basic ♪ Marin	12:00~13:00 Pilates Cardio Marin	12:00~13:00 Basic ♪ Nazu.Y	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Pilates Cardio ayaka	12:00~13:00 Basic ♪ 未定
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Release&Strength Mao		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mao		13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Pilates Workout natsuko
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Mao						15:00~16:00 Pilates Barre Mao	15:00~16:00 Basic ♪ Miharu.H
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ Miharu.H	
18:00				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mao	18:00~19:00 Waist ♪ Mao	18:00~19:00 Release&Strength Mao	18:00~19:00 Basic ♪ Nazu.Y	
19:30				19:30~20:30 Pilates Barre Mao	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Marin	19:30~20:30 Waist ♪ Mao	
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mao	21:00~22:00 Pilates Workout Marin	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mao	

	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 Basic ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mao	18:00~19:00 Basic ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Waist ♪ Mao	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Jump to Burn Marin	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Marin	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Marin
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre Mao		13:30~14:30 Waist ♪ Mao	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mao	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mao
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Miharu.H	15:00~16:00 Pilates Cardio Marin
17:00						17:30~18:30 Release&Strength Mao	
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Jump to Burn Marin	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Marin	
19:30			19:30~20:30 Pilates Workout Marin	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Marin	19:30~20:30 Waist ♪ Mao	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ Marin	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Pilates Barre Mao	21:00~22:00 Pilates Cardio Marin	

♪: 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)