



pilates

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

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

♪：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

2024/7/16~2024/7/31

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

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