



pilates

pilates K 柏店 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 ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Basic ♪ 未定		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akari	10:30~11:30 Basic ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akari	close
12:00		12:30~13:30 Release&Strength haruna	12:30~13:30 Waist ♪ haruna		12:30~13:30 Back&Arm ♪ hiyo	12:00~13:00 Release&Strength Akari	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	
13:30		15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Mana.H		15:00~16:00 Pilates Workout hiyo	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ haruna		
17:00		18:00	18:00~19:00 Waist ♪ hiyo		18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未定	18:00~19:00 Release&Strength haruna	18:00~19:00 Jump to Burn haruna	
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ hiyo		19:30~20:30 Basic ♪ Mana.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu.K		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ hiyo	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Akari	21:00~22:00 Basic ♪ Mana.H		

	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 ♪ Mana.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna		10:30~11:30 Pilates Workout hiyo	10:30~11:30 Jump to Burn Akari	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	close
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn haruna	12:30~13:30 Waist ♪ hiyo		12:30~13:30 Release&Strength Akari	12:00~13:00 Basic ♪ Mayu.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Akari	
13:30	15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ haruna		15:00~16:00 Release&Strength Akari	17:30~18:30 Basic ♪ Mana.H		
17:00	18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ hiyo		18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Jump to Burn haruna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ haruna	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Akari	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari		19:30~20:30 Waist ♪ hiyo	19:30~20:30 Basic ♪ Mana.H		
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mayu.K		21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Waist ♪ haruna		

♪：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 柏店 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 Stretch&Conditioning ♪ Akari	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mayu.K		10:30~11:30 Basic ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Release&Strength haruna	10:30~11:30 Jump to Burn haruna	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mayu.K
12:00					12:00~13:00 Waist ♪ hiyo	12:00~13:00 Basic ♪ Mana.H		12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Akari	12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ haruna	13:30~14:30 Basic ♪ Mayu.K	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ haruna		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout hiyo	15:00~16:00 Basic ♪ Mana.H		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ Mayu.K			
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout hiyo	18:00~19:00 Waist ♪ haruna	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ haruna	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H				18:00~19:00 Release&Strength haruna
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mana.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ haruna	19:30~20:30 Basic ♪ Mana.H	19:30~20:30 Jump to Burn haruna				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu.K
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ hiyo	21:00~22:00 Basic ♪ Mana.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ haruna	21:00~22:00 Pilates Workout hiyo				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ haruna

	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 Workout hiyo		10:30~11:30 Release&Strength haruna	10:30~11:30 Pilates Workout hiyo	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	close	10:30~11:30 Waist ♪ hiyo	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mayu.K
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ haruna		12:30~13:30 Waist ♪ hiyo	12:00~13:00 Basic ♪ Mana.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mayu.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ haruna	12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H
13:30				13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	13:30~14:30 Basic ♪ Mana.H			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ hiyo	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mayu.K			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Mayu.K				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Waist ♪ hiyo				18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Basic ♪ hiyo
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Waist ♪ haruna	19:30~20:30 Pilates Workout hiyo				19:30~20:30 Jump to Burn haruna	19:30~20:30 Waist ♪ hiyo
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Yuina	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ haruna	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K				21:00~22:00 Basic ♪ Mana.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ haruna

♪: 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)