



pilates

# pilates K 町田店 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 Hip&Leg ♪ Maari	10:30~11:30 Pilates Barre Haru	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari	10:30~11:30 Shape up Waist Sae	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	close
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Haru	12:30~13:30 Basic ♪ Maari		12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K	12:00~13:00 Advance arisa	12:00~13:00 Pilates Workout Haru	
13:30		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sae	15:00~16:00 Release&Strength Haru		17:30~18:30 Basic ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Basic ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Jump to Burn Sae	
15:00		18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari		18:00~19:00 Pilates Workout Sae	18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	
17:00		19:30~20:30 Waist ♪ Haru	19:30~20:30 Shape up Waist Sae		19:30~20:30 Basic ♪ Maari	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sae	21:00~22:00 Release&Strength Sae	
18:00		21:00~22:00 Jump to Burn Sae	21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K		21:00~22:00 Waist ♪ Sae	21:00~22:00 Release&Strength Sae		
19:30								
21:00								

	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 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	close	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Release&Strength Haru	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Haru	close	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Haru		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Maari	12:00~13:00 Jump to Burn Sae	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maari		
13:30	15:00~16:00 Pilates Barre Haru	15:00~16:00 Basic ♪ Maari		17:30~18:30 Waist ♪ Sae	13:30~14:30 Basic ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Pilates Barre Haru		
15:00	18:00~19:00 Shape up Waist Sae	18:00~19:00 Waist ♪ Sae		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari	18:00~19:00 Pilates Workout Haru	15:00~16:00 Pilates Barre Haru		15:00~16:00 Basic ♪ Maari
17:00	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari	19:30~20:30 Pilates Barre Haru		19:30~20:30 Jump to Burn Sae	19:30~20:30 Basic ♪ Maari	21:00~22:00 Release&Strength Sae		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari
18:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Haru				
19:30								
21:00								

♪：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 町田店 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 Waist ♪ Sae	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari		10:30~11:30 Waist ♪ Haru	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari	close	10:30~11:30 Shape up Waist Sae
12:00				12:30~13:30 Jump to Burn Sae	12:00~13:00 Pilates Workout Sae	12:00~13:00 Pilates Barre Haru		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Maari
13:30	12:30~13:30 Release&Strength Haru	12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maari		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Maari	15:00~16:00 Waist ♪ Haru		
17:00					17:30~18:30 Jump to Burn Sae			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Maari	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Haru	18:00~19:00 Release&Strength Haru	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K				18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Haru	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari	19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K	19:30~20:30 Shape up Waist Sae				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari	21:00~22:00 Shape up Waist Sae	21:00~22:00 Pilates Barre Haru	21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K

	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 ♪ Sae		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Release&Strength Haru	close	10:30~11:30 Pilates Workout Haru	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari	
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout Haru		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	12:00~13:00 Pilates Barre Haru	12:00~13:00 Basic ♪ Maari		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Maari	12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K	
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maari	13:30~14:30 Waist ♪ Haru				
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Maari				
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Maari					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari	18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Pilates Barre Haru					18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Basic ♪ Haru
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K	19:30~20:30 Shape up Waist Sae	19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K					19:30~20:30 Waist ♪ Haru	19:30~20:30 Shape up Waist Sae
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Waist ♪ Haru					21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Release&Strength Sae

♪: 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）