



pilates

pilates K 葛西店 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 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	10:30~11:30 Basic ♪ Mii	close	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ Mii	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ruuna	close
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ akane.t	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ruuna		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	12:30~13:30 Waist ♪ akane.t	
13:30		14:30~15:30 Back&Arm ♪ Mii	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ruuna		16:30~17:30 Basic ♪ akane.t	17:00~18:00 Waist ♪ akane.t		
15:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mii	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t		18:00~19:00 Waist ♪ Mii	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna		
17:00		20:30~21:30 Waist ♪ akane.t	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Ruuna		20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	20:30~21:30 Waist ♪ Mii		
18:00								
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 Basic ♪ Mii	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	close	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mii	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	close
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	12:30~13:30 Basic ♪ Mii		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	12:30~13:30 Basic ♪ akane.t	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	
13:30				14:30~15:30 Waist ♪ Mii	14:30~15:30 Basic ♪ akane.t		
15:00				16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	17:00~18:00 Basic ♪ akane.t		
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna		18:00~19:00 Basic ♪ akane.t	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mii		
18:00	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Ruuna	20:30~21:30 Basic ♪ 未定		20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	20:30~21:30 Basic ♪ akane.t		
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 葛西店 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 ♪ Ruuna	10:30~11:30 Basic ♪ 未定		10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ akane.t	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪	12:30~13:30 Back&Arm ♪		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mii	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ruuna		12:30~13:30 Waist ♪ akane.t	
13:30	未定	Mii		14:30~15:30 Basic ♪ akane.t	14:30~15:30 Waist ♪ akane.t	16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna		17:00~18:00 Waist ♪ Mii	
15:00				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mii	18:00~19:00 Waist ♪ akane.t	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Ruuna		18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna
17:00	20:30~21:30 Waist ♪ akane.t	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Ruuna		20:30~21:30 Basic ♪ 未定	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Mii	20:30~21:30 Basic ♪ 未定		20:30~21:30 Basic ♪ Mii	
18:00									
19:30									
21:00									

	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 Hip&Leg ♪ Ruuna		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mii	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ruuna	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mii	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Mii		12:30~13:30 Basic ♪ Ruuna	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ akane.t	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mii	
13:30				14:30~15:30 Waist ♪ Mii	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ruuna		16:30~17:30 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t	18:00~19:00 Waist ♪ akane.t
15:00				17:00~18:00 Basic ♪ akane.t				20:30~21:30 Basic ♪ 未定	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna
17:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t		18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ akane.t					
18:00									
19:30									
21:00	20:30~21:30 Basic ♪ 未定		20:30~21:30 Waist ♪ Mii	20:30~21:30 Basic ♪ 未定					

♪: 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)