



pilates

# pilates K センター北店 Lesson Schedule

更新日2024/6/21

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 Hip&Leg ♪ Minami	Close	Close	10:30~11:30 Jump to Burn Minami	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Minami		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Jun	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Rise.H			12:30~13:30 Waist ♪ Minami	12:30~13:30 Basic ♪ Rise.H		12:30~13:30 Jump to Burn Minami	12:00~13:00 Basic ♪ mai.K
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Minami			13:30~14:30 Waist ♪ Minami	15:00~16:00 Basic ♪ Rise.H		15:00~16:00 Basic ♪ mai.K	
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪			17:30~18:30 Jump to Burn Minami				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.			18:00~19:00 Waist ♪ natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.		18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.			19:30~20:30 Basic ♪ Rise.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.		19:30~20:30 Basic ♪ Rise.H	
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko			21:00~22:00 Pilates Barre natsuko	21:00~22:00 Basic ♪ Rise.H		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ U.	

	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 Waist ♪ U.	Close	10:30~11:30 Basic ♪ U.	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.		10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ Rise.H
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Nanami.N	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ U.		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Minami	12:00~13:00 Pilates Barre natsuko
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ U.		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ U.	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nanami.N		15:00~16:00 Waist ♪ natsuko	
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ U.		17:30~18:30 Back&Arm ♪ U.				
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko		18:00~19:00 Pilates Barre natsuko	18:00~19:00 Basic ♪ Rise.H		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Minami	
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Rise.H		19:30~20:30 Waist ♪ natsuko	19:30~20:30 Jump to Burn Minami		19:30~20:30 Basic ♪ Rise.H	
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre natsuko		21:00~22:00 Basic ♪ Rise.H	21:00~22:00 Waist ♪ Minami		21:00~22:00 Jump to Burn Minami	

♪：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 センター北店 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 Jump to Burn Minami	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Minami	10:30~11:30 Jump to Burn Minami		10:30~11:30 Basic ♪ U.	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ Rise.H	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Hana.S						12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Minami			12:30~13:30 Waist ♪ U.	12:30~13:30 Back&Arm ♪ U.		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Minami	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ natsuko	13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Minami							15:00~16:00 Jump to Burn Minami	15:00~16:00 Basic ♪ Rise.H
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ Rise.H	
18:00				18:00~19:00 Pilates Barre natsuko	18:00~19:00 Basic ♪ Rise.H	18:00~19:00 Waist ♪ U.	18:00~19:00 Pilates Barre natsuko		
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ natsuko	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ natsuko		
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ natsuko	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ natsuko	21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.	21:00~22:00 Basic ♪ Rise.H		

	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 Hip&Leg ♪ Rise.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Pilates Barre natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Minami
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Aiko	12:30~13:30 Waist ♪ natsuko		12:30~13:30 Back&Arm ♪ U.	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Pilates Barre natsuko
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ Rise.H	13:30~14:30 Jump to Burn Minami
15:00						15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ U.	15:00~16:00 Waist ♪ natsuko
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ U.	
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未確定	18:00~19:00 Basic ♪ Akane.I	18:00~19:00 Basic ♪ Rise.H		
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Rise.H	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未確定	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko		
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre natsuko	21:00~22:00 Basic ♪ Rise.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko		

♪: 体験可能レッスン

今月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)