



pilates

pilates K 南大沢店 Lesson Schedule

更新日2024/7/10

2024/8/1~2024/8/15

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30	close	close	close	close	close	close	close	close
12:00								
13:30								
15:00								
17:00								
18:00								
19:30								
21:00								

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)		
10:30	close	10:30~11:30 Basic mizuki.K	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kico	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M			
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg Kico			12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M	12:30~13:30 Stretch&Conditioning yukino			
13:30		14:30~15:30 Back&Arm Aoi.M			16:30~17:30 Stretch&Conditioning yukino	18:00~19:00 Basic mizuki.K		18:00~19:00 Hip&Leg Kico	18:00~19:00 Basic yukino
15:00		16:30~17:30 Stretch&Conditioning yukino			20:30~21:30 Waist yukino	20:30~21:30 Basic Aoi.M		20:30~21:30 Basic Aoi.M	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kico
17:00									
18:00									
19:30									
21:00									

・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 南大沢店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)			
10:30			close	close							
	10:30~11:30 Waist mizuki.K	10:30~11:30 Hip&Leg Kico						10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kico	10:30~11:30 Basic mizuki.K	
12:00											
	12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M	12:30~13:30 Waist mizuki.K						12:30~13:30 Basic mizuki.K	12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M	12:30~13:30 Hip&Leg Nanami.K	
13:30											
15:00		14:30~15:30 Basic Aoi.M									
		16:30~17:30 Back&Arm yukino									
17:00											
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yukino							18:00~19:00 Waist yukino	18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Back&Arm yukino	18:00~19:00 Waist yukino
19:30	20:30~21:30 Back&Arm Aoi.M							20:30~21:30 Stretch&Conditioning yukino	20:30~21:30 Waist yukino	20:30~21:30 Basic mizuki.K	20:30~21:30 Back&Arm Aoi.M
21:00											

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)		
10:30		close	close							
	10:30~11:30 Waist mizuki.K				10:30~11:30 Basic Aoi.M		10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	10:30~11:30 Hip&Leg arisa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	
12:00										
	12:30~13:30 Basic Aoi.M				12:30~13:30 Back&Arm yukino		12:30~13:30 Waist arisa	12:30~13:30 Basic Aoi.M	12:30~13:30 Back&Arm Aoi.M	
13:30										
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg Kico									14:30~15:30 Waist mizuki.K
	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Kico									16:30~17:30 Basic mizuki.K
17:00										
18:00							18:00~19:00 Hip&Leg mizuki.K	18:00~19:00 Basic mizuki.K	18:00~19:00 Waist mizuki.K	18:00~19:00 Back&Arm Aoi.M
19:30							20:30~21:30 Waist mizuki.K	20:30~21:30 Hip&Leg arisa	20:30~21:30 Basic Aoi.M	20:30~21:30 Waist arisa
21:00										

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)