



pilates

# pilates K 吉祥寺店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	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	10:30~11:30 Waist ㊦ yuki.H	10:30~11:30 Release&Strength 未確定	10:30~11:30 Back&Arm ㊦ Kalia	10:30~11:30 Waist ㊦ Yui.K	Close	10:30~11:30 Back&Spine Mai	10:30~11:30 Hip Punch Wakana	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ㊦ Wakana	12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:00~13:00 Hip Punch Wakana	12:00~13:00 Basic ㊦ aono.K		12:00~13:00 Pilates Workout 未確定	12:00~13:00 Back&Arm ㊦ Wakana	12:00~13:00 Basic ㊦ aono.K
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Wakana	13:30~14:30 Hip&Leg ㊦ aono.K	13:30~14:30 Pilates Barre Kalia	13:30~14:30 Body Balance Mai		13:30~14:30 Shape up Waist Mai	13:30~14:30 Basic ㊦ aono.K	13:30~14:30 Hip&Leg ㊦ aono.K
15:00			15:00~16:00 Waist ㊦ yuki.H	15:00~16:00 Hip&Leg ㊦ aono.K				
			16:30~17:30 Jump to Burn Mai	16:30~17:30 Pilates Cardio Yui.K				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Wakana	18:00~19:00 Basic ㊦ aono.K	18:30~19:30 Pilates Workout 未確定			18:00~19:00 Back&Arm ㊦ miyuki	18:00~19:00 Jump to Burn Wakana	18:00~19:00 Hip&Leg ㊦ aono.K
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30~20:30 Back&Spine Mai				19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30~20:30 Waist ㊦ Yui.K	19:30~20:30 Body Balance Mai
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ㊦ Yui.K	21:00~22:00 Shape up Waist Mai			21:00~22:00 Release&Strength 未確定	21:00~22:00 Basic ㊦ aono.K	21:00~22:00 Waist ㊦ Yui.K	

	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	10:30~11:30 Waist ㊦ Yui.K	10:30~11:30 Pilates Cardio Wakana	10:30~11:30 Back&Arm ㊦ Mai	Close	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Basic ㊦ 未確定
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ㊦ aono.K	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	12:00~13:00 Waist ㊦ Yui.K		12:00~13:00 Pilates Barre Wakana	12:00~13:00 Basic ㊦ 未確定	12:00~13:00 Release&Strength 未確定
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	13:30~14:30 Hip&Leg ㊦ aono.K	13:30~14:30 Basic ㊦ 未確定		13:30~14:30 Waist ㊦ Yui.K	13:30~14:30 Body Balance Mai	13:30~14:30 Hip Punch 未確定
15:00		15:00~16:00 Basic ㊦ aono.K	15:00~16:00 Pilates Workout Mai				
		16:30~17:30 Shape up Waist Mai	16:30~17:30 Release&Strength 未確定				
17:00							
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ㊦ Wakana	18:30~19:30 Body Balance Mai			18:00~19:00 Back&Spine Wakana	18:00~19:00 Basic ㊦ aono.K	18:00~19:00 Jump to Burn Akane
19:30	19:30~20:30 Basic ㊦ aono.K				19:30~20:30 Jump to Burn Wakana	19:30~20:30 Release&Strength 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg ㊦ aono.K
21:00	21:00~22:00 Hip Punch Wakana			21:00~22:00 Basic ㊦ 未確定	21:00~22:00 Hip&Leg ㊦ aono.K	21:00~22:00 Pilates Workout 未確定	

㊦: 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 吉祥寺店 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	10:30~11:30 Back&Spine Mai	10:30~11:30 Hip&Leg aono.K	10:30~11:30 Pilates Cardio Mai	Close	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Body Balance 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg aono.K
12:00	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg aono.K		12:00~13:00 Waist Yui.K	12:00~13:00 Pilates Barre Wakana	12:00~13:00 Hip&Leg aono.K	12:00~13:00 Back&Arm 未確定
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Back&Arm 未確定	13:30~14:30 Waist Yui.K		13:30~14:30 Release&Strength 未確定	13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Pilates Workout 未確定	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 未確定
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre Wakana	15:00~16:00 Stretch&Conditioning 未確定					
		16:30~17:30 Basic 未確定	16:30~17:30 Back&Spine Mai					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic 未確定	18:30~19:30 Pilates Cardio Yui.K			18:00~19:00 Hip Punch Wakana	18:00~19:00 Body Balance Mai	18:00~19:00 Waist Yui.K	18:00~19:00 Back&Arm Mai
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Mai				19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg aono.K	19:30~20:30 Pilates Barre Wakana	19:30~20:30 Pilates Workout Mai
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg aono.K			21:00~22:00 Back&Arm Wakana	21:00~22:00 Shape up Waist Mai	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Basic aono.K	

	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	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Wakana	10:30~11:30 Body Balance Kalia	Close	10:30~11:30 Hip&Leg aono.K	10:30~11:30 Release&Strength 未確定	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Basic aono.K	10:30~11:30 Shape up Waist Mai	
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	12:00~13:00 Jump to Burn Mai		12:00~13:00 Back&Spine Mai	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:00~13:00 Hip&Leg aono.K	12:00~13:00 Basic 未確定	
13:30	13:30~14:30 Basic aono.K	13:30~14:30 Hip&Leg aono.K		13:30~14:30 Basic aono.K	13:30~14:30 Hip Punch 未確定	13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Waist Yui.K	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio Yui.K	15:00~16:00 Shape up Waist Kalia						15:00~16:00 Basic 未確定	
	16:30~17:30 Hip&Leg aono.K	16:30~17:30 Basic 未確定						16:30~17:30 Hip Punch 未確定	
17:00									
18:00	18:30~19:30 Jump to Burn Wakana				18:00~19:00 Basic 未確定	18:00~19:00 Hip&Leg aono.K	18:00~19:00 Basic aono.K	18:00~19:00 Back&Spine Wakana	18:30~19:30 Release&Strength 未確定
19:30					19:30~20:30 Waist Yui.K	19:30~20:30 Back&Arm 未確定	19:30~20:30 Pilates Workout Mai	19:30~20:30 Basic 未確定	
21:00				21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 未確定	21:00~22:00 Hip&Leg aono.K	21:00~22:00 Pilates Barre Wakana		

👉: 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）