



pilates

# pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/7/11

## 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 Punch Elliy	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Chihiro		10:30~11:30 Jump to Burn yumeno	10:30~11:30 Animal Stretch yumeno	10:30~11:30 Pilates Workout yumeno	close
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ rico.S	12:30~13:30 Pilates Cardio yumeno		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ yumeno	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Chihiro	
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ rico.S	13:30~14:30 Body Balance yumeno	
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Chihiro	15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro	
17:00						17:30~18:30 Advance yumeno		
18:00		18:00~19:00 Body Balance yumeno	18:00~19:00 Pilates Barre Elliy		18:00~19:00 Basic ♪ rico.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Chihiro		
19:30		19:30~20:30 Waist ♪ Chihiro	19:30~20:30 Power up Control Elliy		19:30~20:30 Release&Strength Elliy	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S		
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn yumeno	21:00~22:00 Basic ♪ rico.S		21:00~22:00 Hip Punch Elliy	21:00~22:00 Waist ♪ Chihiro		

	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 Stretch&Conditioning ♪ yumeno	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S		10:30~11:30 Animal Stretch yumeno	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya	close
12:00	12:30~13:30 Pilates Cardio yumeno	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Saya		12:30~13:30 Advance yumeno	12:00~13:00 Basic ♪ rico.S	12:00~13:00 Power up Control Elliy	
13:30				13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chihiro	13:30~14:30 Basic ♪ rico.S		
15:00				15:00~16:00 Hip Punch Elliy	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Elliy		
17:00				17:30~18:30 Waist ♪ Chihiro			
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro	18:00~19:00 Jump to Burn yumeno		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya	18:00~19:00 Release&Strength Elliy		
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Chihiro		19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	19:30~20:30 Power up Control Elliy		
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ yumeno		21:00~22:00 Pilates Workout yumeno	21:00~22:00 Basic ♪ rico.S		

♪：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 大森店 Lesson Schedule

2024/7/16~2024/7/23

	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 Basic ♪ Chihiro	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya		10:30~11:30 Release&Strength Elliy	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro	12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro		12:30~13:30 Power up Control Elliy	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Saya		12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro
13:30					13:30~14:30 Back&Arm ♪ Chihiro	13:30~14:30 Shape up Waist Elliy		
15:00					15:00~16:00 Hip Punch Elliy	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya		
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Chihiro			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy	18:00~19:00 Hip Punch Elliy	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro	18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka				18:00~19:00 Power up Control Elliy
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya	19:30~20:30 Back&Spine ayaka	19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya				19:30~20:30 Pilates Barre Elliy
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy	21:00~22:00 Pilates Cardio ayaka	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Chihiro

	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 Back&Arm ♪ Saya		10:30~11:30 Shape up Waist Elliy	10:30~11:30 Power up Control Elliy	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro		12:30~13:30 Pilates Barre Elliy	12:00~13:00 Basic ♪ Elliy	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro		12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro	12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro	
13:30				13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Saya				
15:00				15:00~16:00 Release&Strength Elliy	15:00~16:00 Basic ♪ Chihiro				
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Chihiro					
18:00	18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya					18:00~19:00 Back&Spine ayaka	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Elliy	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya	19:30~20:30 Basic ♪ Elliy					19:30~20:30 Release&Strength Elliy	19:30~20:30 Hip Punch Elliy
21:00	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya					21:00~22:00 Shape up Waist Elliy	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy

♪: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)