



pilates

# pilates K 店京都四条烏丸店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

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		10:30~11:30 Basic Sakura.M	10:30~11:30 Hip&Leg Ayu	10:30~11:30 Basic Kayan.C	close	10:30~11:30 Back&Arm Megumi.Y	10:30~11:30 Jump to Burn momo.O		
12:00		12:30~13:30 Back&Arm Sakura.M	12:00~13:00 Basic Kayan.C	12:00~13:00 Waist Ayu		12:30~13:30 Waist Ayu	12:30~13:30 Release&Strength momo.O		
13:30			13:30~14:30 Shape up Waist Ayu	13:30~14:30 Basic Kayan.C					
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Megumi.Y	15:00~16:00 Hip&Leg Ayu					
17:00			17:30~18:30 Basic Kayan.C						
18:00	18:00~19:00 Release&Strength rina	18:00~19:00 Waist Ayu					18:00~19:00 Pilates Workout rina	18:00~19:00 Basic Kayan.C	18:00~19:00 Hip&Leg Ayu
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Megumi.Y	19:30~20:30 Basic Kayan.C					19:30~20:30 Basic Kayan.C	19:30~20:30 Back&Arm Megumi.Y	19:30~20:30 Basic Kayan.C
21:00	21:00~22:00 Waist rina	21:00~22:00 Hip&Leg Ayu					21:00~22:00 Stretch&Conditioning rina	21:00~22:00 Basic Kayan.C	21:00~22:00 Shape up Waist Ayu

	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 Release&Strength miho	10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Back&Arm Megumi.Y	close	10:30~11:30 Hip&Leg Ayu	10:30~11:30 Basic Kayan.C		
12:00	12:30~13:30 Basic Kayan.C	12:00~13:00 Back&Arm Megumi.Y	12:00~13:00 Pilates Workout rina		12:30~13:30 Back&Arm Megumi.Y	12:30~13:30 Stretch&Conditioning rina		
13:30		13:30~14:30 Waist Ayu	13:30~14:30 Back&Arm Megumi.Y					
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Ayu	15:00~16:00 Stretch&Conditioning rina					
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn rina						
18:00	18:00~19:00 Basic Kayan.C					18:00~19:00 Basic Kayan.C	18:00~19:00 Waist Ayu	18:00~19:00 Back&Arm Megumi.Y
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Ayu					19:30~20:30 Shape up Waist Ayu	19:30~20:30 Hip&Leg Ayu	19:30~20:30 Release&Strength rina
21:00	21:00~22:00 Waist Ayu					21:00~22:00 Basic Kayan.C	21:00~22:00 Back&Arm Megumi.Y	21:00~22:00 Basic Ayu

・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 京都四条烏丸店 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 Basic Ayu	10:30~11:30 Hip&Leg Ayu	10:30~11:30 Waist 未定	close	10:30~11:30 Release&Strength rina	10:30~11:30 Hip&Leg Ayu		10:30~11:30 Pilates Workout rina	
12:00	12:30~13:30 Waist 未定	12:00~13:00 Basic Kayan.C	12:00~13:00 Jump to Burn rina		12:30~13:30 Basic Ayu	12:30~13:30 Waist 未定		12:30~13:30 Basic Kayan.C	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Megumi.Y	13:30~14:30 Basic Ayu						
15:00		15:00~16:00 Basic Kayan.C	15:00~16:00 Hip&Leg Ayu						
17:00		17:30~18:30 Shape up Waist Ayu							
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Megumi.Y	18:00~19:00 Waist 未定						
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning rina				19:30~20:30 Basic Kayan.C	19:30~20:30 Pilates Workout rina		19:30~20:30 Waist 未定	19:30~20:30 Back&Arm Megumi.Y
21:00	21:00~22:00 Basic Kayan.C				21:00~22:00 Back&Arm Megumi.Y	21:00~22:00 Basic Kayan.C		21:00~22:00 Hip&Leg Ayu	21:00~22:00 Shape up Waist Ayu

	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 Jump to Burn rina	10:30~11:30 Back&Arm Megumi.Y	close	10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Shape up Waist Ayu		10:30~11:30 Basic Kayan.C	10:30~11:30 Hip&Leg Ayu		
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Ayu	12:00~13:00 Basic Kayan.C		12:30~13:30 Waist 未定	12:30~13:30 Basic Kayan.C		12:30~13:30 Hip&Leg Ayu	12:00~13:00 Basic Kayan.C		
13:30	13:30~14:30 Basic Kayan.C	13:30~14:30 Waist 未定							13:30~14:30 Waist 未定	
15:00	15:00~16:00 Waist 未定	15:00~16:00 Basic Kayan.C							15:00~16:00 Release&Strength rina	
17:00	17:30~18:30 Basic Kayan.C				18:00~19:00 Hip&Leg Ayu		18:00~19:00 Stretch&Conditioning rina	18:00~19:00 Basic Kayan.C	18:00~19:00 Back&Arm Megumi.Y	17:30~18:30 Shape up Waist Ayu
19:30					19:30~20:30 Release&Strength rina		19:30~20:30 Basic Ayu	19:30~20:30 Jump to Burn rina	19:30~20:30 Basic Kayan.C	
21:00		21:00~22:00 Basic Ayu		21:00~22:00 Pilates Workout rina	21:00~22:00 Back&Arm 未定		21:00~22:00 Waist 未定			

## 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)