



pilates

# pilates K 南大沢店 Lesson Schedule

更新日2024/7/5

2024/9/1~2024/9/15

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)		
10:30	close	close	10:30~11:30 Basic mizuki.K	10:30~11:30 Waist mizuki.K		10:30~11:30 Back&Arm Aoi.M	10:30~11:30 Basic mizuki.K	close		
12:00			12:30~13:30 Hip&Leg arisa	12:30~13:30 Basic Aoi.M		12:30~13:30 Basic arisa	12:00~13:00 Hip&Leg Kico			
13:30							13:30~14:30 Stretch&Conditioning Klco			
15:00							15:00~16:00 Back&Arm Aoi.M			
17:00										
18:00						17:30~18:30 Back&Arm Aoi.M	17:30~18:30 Hip&Leg Kico		17:30~18:30 Back&Arm Aoi.M	17:30~18:30 Basic mizuki.K
19:30						19:00~20:00 Basic Aoi.M	19:00~20:00 Back&Arm Aoi.M		19:00~20:00 Waist mizuki.K	19:00~20:00 Hip&Leg arisa
21:00						20:30~21:30 Waist arisa	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Klco		20:30~21:30 Basic Aoi.M	20:30~21:30 Waist mizuki.K

## 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)

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

・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。