



pilates

pilates K 上大岡店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

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 Jump to Burn Nanami.N	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	10:30~11:30 Back&Arm Akane.I	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Hana.S	12:00~13:00 Release&Strength Akane.I	12:00~13:00 Waist Nanami.N		12:30~13:30 Waist Nanami.N	12:30~13:30 Jump to Burn Nanami.N	
13:30			13:30~14:30 Basic Hana.S	13:30~14:30 Release&Strength Akane.I				
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Akane.I	15:00~16:00 Jump to Burn Nanami.N				
17:00			17:30~18:30 Basic 未定					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Akane.I	18:00~19:00 Basic Hana.S				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hana.S	18:00~19:00 Release&Strength Akane.I	18:00~19:00 Basic 未定
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Release&Strength Akane.I				19:30~20:30 Back&Arm Akane.I	19:30~20:30 Basic Hana.S	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Hana.S
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Akane.I	21:00~22:00 Back&Arm Akane.I				21:00~22:00 Basic Hana.S	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Hana.S	21:00~22:00 Basic 未定

	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 Nanami.N	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Nanami.N	close	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	10:30~11:30 Body Balance natsuko	
12:00	12:30~13:30 Basic Hana.S	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Hana.S	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Back&Arm Akane.I	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Akane.I	13:30~14:30 Jump to Burn Nanami.N				
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Akane.I	15:00~16:00 Basic 未定				
17:00		17:30~18:30 Basic Hana.S					
18:00	18:00~19:00 Basic 未定				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Hana.S	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm Akane.I
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Hana.S				19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Nanami.N	19:30~20:30 Basic Hana.S
21:00	21:00~22:00 Basic 未定				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Hana.S	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00~22:00 Waist Nanami.N

👉：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 上大岡店 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 ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪	12:00~13:00 Waist ♪ Haru	12:00~13:00 Release&Strength Akane.I		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	12:30~13:30 Waist ♪ Nanami.N		12:30~13:30 Basic ♪ 未定
13:30	Nanami.N	13:30~14:30 Release&Strength Akane.I	13:30~14:30 Basic ♪ Hana.S					
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Akane.I					
17:00		17:30~18:30 Waist ♪ Haru						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Akane.I				18:00~19:00 Release&Strength Akane.I	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Jump to Burn Nanami.N	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Akane.I
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S				19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ Nanami.N
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Akane.I				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Akane.I	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N

	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 Hip&Leg ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Basic ♪ Hana.S	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Akane.I	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N		10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Basic ♪ 未定
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Hana.S	12:00~13:00 Jump to Burn Nanami.N		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Release&Strength Akane.I		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Akane.I	12:00~13:00 Release&Strength Akane.I
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Nanami.N	13:30~14:30 Release&Strength Akane.I						13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Akane.I
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ 未定
18:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪				18:00~19:00 Jump to Burn Nanami.N	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Waist ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S
19:30					19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	19:30~20:30 Basic ♪ Hana.S	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N
21:00					21:00~22:00 Waist ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S

♪：体験可能レッスン

今月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)