



pilates

pilates K 住道店 Lesson Schedule

更新日2024/7/5

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 Hip&Leg 📌 Aina	10:30~11:30 Basic 📌 Misaki.E	close	close	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Aina	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Aina	
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Misaki.E	12:30~13:30 Waist 📌 Satsuki.H			12:30~13:30 Basic 📌 Misaki.E	12:30~13:30 Waist 📌 Satsuki.H	
13:30			14:30~15:30 Basic 📌 Misaki.E					
15:00								
17:00			17:00~18:00 Waist 📌 Satsuki.H					
18:00	18:00~19:00 Waist 📌 Satsuki.H	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E						18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E
19:30								
	20:30~21:30 Basic 📌 Sayaka.T	20:30~21:30 Waist 📌 Satsuki.H				20:30~21:30 Waist 📌 Satsuki.H	20:30~21:30 Basic 📌 Misaki.E	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Kei
21:00								

	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 Stretch&Conditioning 📌 Aina	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Kei	close	close	10:30~11:30 Basic 📌 Misaki.E	10:30~11:30 Waist 📌 Satsuki.H		
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Satsuki.H			12:30~13:30 Back&Arm 📌 Aina	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Aina		
13:30								
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg 📌 Kei						
17:00		17:00~18:00 Basic 📌 Misaki.E						
18:00	18:00~19:00 Waist 📌 Satsuki.H						18:00~19:00 Waist 📌 Satsuki.H	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E
19:30								
	20:30~21:30 Basic 📌 Misaki.E				20:30~21:30 Basic 📌 Misaki.E	20:30~21:30 Waist 📌 Satsuki.H	20:30~21:30 Back&Arm 📌 Kei	
21:00								

📌: 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 住道店 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&Arm Aina	10:30~11:30 Basic Misaki.E	close	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	10:30~11:30 Hip&Leg Aina		10:30~11:30 Basic Satsuki.H	
12:00	12:30~13:30 Basic Misaki.E	12:30~13:30 Waist Satsuki.H			12:30~13:30 Basic Misaki.E	12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E		12:30~13:30 Hip&Leg Aina	
13:30		14:30~15:30 Hip&Leg Kei							
15:00		17:00~18:00 Back&Arm Kei							
17:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Satsuki.H				18:00~19:00 Basic Natsuho	18:00~19:00 Hip&Leg Kei		18:00~19:00 Back&Arm Misaki.E	18:00~19:00 Basic Misaki.E
18:00	20:30~21:30 Waist Satsuki.H				20:30~21:30 Waist Satsuki.H	20:30~21:30 Back&Arm Kei		20:30~21:30 Basic Satsuki.H	20:30~21:30 Hip&Leg Kei
19:30									
21:00									

	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 Back&Arm Misaki.E	close	close	10:30~11:30 Basic Misaki.E	10:30~11:30 Waist Satsuki.H		10:30~11:30 Hip&Leg Aina	10:30~11:30 Basic Satsuki.H		
12:00	12:30~13:30 Waist Satsuki.H			12:30~13:30 Hip&Leg Aina	12:30~13:30 Basic Aina		12:30~13:30 Back&Arm Kei	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Satsuki.H		
13:30	14:30~15:30 Basic Yuna								14:30~15:30 Hip&Leg Kei	
15:00	17:00~18:00 Basic Yuna								17:00~18:00 Back&Arm Misaki.E	
17:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kei						18:00~19:00 Waist Satsuki.H	18:00~19:00 Basic Misaki.E	18:00~19:00 Waist Kei	
18:00	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Satsuki.H						20:30~21:30 Basic Misaki.E	20:30~21:30 Hip&Leg Ai	20:30~21:30 Basic Misaki.E	
19:30										
21:00										

👉: 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）