



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/7/20

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		12:30~13:30 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 Power up Control 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			
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				
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）