



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日2024/7/19

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 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Shape up Waist Elliy	10:30~11:30 Hip Punch Elliy	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	
12:00		12:30~13:30 Pilates Barre Elliy	12:00~13:00 Basic ♪ rico.S	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro		12:30~13:30 Hip Punch Elliy	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Elliy	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Saya	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Elliy				
15:00			15:00~16:00 Release&Strength Elliy	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya				
17:00			17:30~18:30 Waist ♪ Chihiro					
18:00	18:00~19:00 Body Balance ayaka	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro				18:00~19:00 Basic ♪ Elliy	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Elliy	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya				19:30~20:30 Back&Spine ayaka	19:30~20:30 Release&Strength ayaka	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya
21:00	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro				21:00~22:00 Pilates Cardio ayaka	21:00~22:00 Jump to Burn ayaka	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro

	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 Back&Arm ♪ Saya	10:30~11:30 Waist ♪ Chihiro	10:30~11:30 Back&Spine ayaka	close	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya	
12:00	12:30~13:30 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Saya	12:00~13:00 Waist ♪ Chihiro		12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro	12:30~13:30 Basic ♪ rico.S	
13:30		13:30~14:30 Hip Punch Elliy	13:30~14:30 Body Balance ayaka				
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ rico.S	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Elliy				
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre Elliy					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya	18:00~19:00 Basic ♪ Chihiro	18:00~19:00 Animal Stretch yumeno
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S				19:30~20:30 Waist ♪ Chihiro	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Elliy
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Chihiro				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya	21:00~22:00 Waist ♪ Chihiro	21:00~22:00 Pilates Workout yumeno

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

	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 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Hip&Leg Elliy	10:30~11:30 Basic rico.S	close	10:30~11:30 Shape up Waist Elliy	10:30~11:30 Basic rico.S		10:30~11:30 Hip&Leg Elliy	
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist Elliy	12:00~13:00 Waist Chihiro	12:00~13:00 Pilates Barre Elliy		12:30~13:30 Hip&Leg Elliy	12:30~13:30 Hip Punch Elliy		12:30~13:30 Release&Strength Elliy	
13:30		13:30~14:30 Basic rico.S	13:30~14:30 Waist Chihiro						
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Saya	15:00~16:00 Power up Control Elliy						
17:00		17:30~18:30 Pilates Workout Riri							
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Saya	18:00~19:00 Power up Control ayaka						18:00~19:00 Back&Arm Saya
19:30	19:30~20:30 Waist Chihiro				19:30~20:30 Back&Arm Saya	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy		19:30~20:30 Back&Arm Saya	19:30~20:30 Pilates Cardio ayaka
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Saya				21:00~22:00 Release&Strength ayaka	21:00~22:00 Back&Arm Saya		21:00~22:00 Shape up Waist Elliy	21:00~22:00 Back&Arm Saya

	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 Pilates Cardio ayaka	10:30~11:30 Back&Arm Saya	close	10:30~11:30 Pilates Cardio ayaka	10:30~11:30 Back&Spine ayaka		10:30~11:30 Body Balance ayaka	10:30~11:30 Release&Strength Elliy	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Saya	12:00~13:00 Release&Strength ayaka		12:30~13:30 Back&Arm Saya	12:30~13:30 Jump to Burn ayaka		12:30~13:30 Basic rico.S	12:00~13:00 Pilates Cardio ayaka	
13:30	13:30~14:30 Power up Control ayaka	13:30~14:30 Back&Arm Saya							13:30~14:30 Basic rico.S
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Saya	15:00~16:00 Jump to Burn ayaka							15:00~16:00 Back&Spine ayaka
17:00	17:30~18:30 Body Balance ayaka	17:30~18:30 Hip Punch Elliy							
18:00		18:00~19:00 Waist Kanami							18:00~19:00 Hip Punch Elliy
19:30		19:30~20:30 Basic rico.S		19:30~20:30 Back&Arm Saya	19:30~20:30 Waist Hanaka		19:30~20:30 Shape up Waist Elliy		
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg Elliy		21:00~22:00 Basic rico.S	21:00~22:00 Pilates Barre Elliy		21:00~22:00 Back&Arm Saya		

👉: 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）