



pilates

pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日2024/7/16

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 Pilates Cardio Hikari	10:30~11:30 Hip&Leg 📍 Hikari		10:30~11:30 Shape up Waist Kyoka	10:30~11:30 Basic 📍 未定	10:30~11:30 Pilates Workout Kyoka	close	
12:00		12:30~13:30 Waist 📍 未定	12:30~13:30 Basic 📍 Mirai.B		12:30~13:30 Body Balance Kyoka	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Waist 📍 Mirai.B		
13:30						13:30~14:30 Basic 📍 未定	13:30~14:30 Advance Kyoka		
15:00						15:00~16:00 Jump to Burn Mayu	15:00~16:00 Basic 📍 未定		
17:00						17:30~18:30 Waist 📍 Mirai.B			
18:00			18:00~19:00 Jump to Burn Kyoka	18:00~19:00 Pilates Workout Kyoka	18:00~19:00 Basic 📍 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📍 Mayu			
19:30			19:30~20:30 Basic 📍 Mirai.B	19:30~20:30 Back&Spine Mayu	19:30~20:30 Back&Arm 📍 Hikari	19:30~20:30 Advance Mayu			
21:00			21:00~22:00 Body Balance Kyoka	21:00~22:00 Release&Strength Kyoka	21:00~22:00 Hip&Leg 📍 Hikari	21:00~22:00 Basic 📍 未定			

	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 Back&Arm 📍 Hikari	10:30~11:30 Basic 📍 未定		10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Pilates Cardio Hikari	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📍 Mayu	close
12:00	12:30~13:30 Basic 📍 未定	12:30~13:30 Shape up Waist Kyoka		12:30~13:30 Jump to Burn Mayu	12:00~13:00 Back&Spine Mayu	12:00~13:00 Basic 📍 未定	
13:30					13:30~14:30 Waist 📍 Mirai.B	13:30~14:30 Shape up Waist Mayu	
15:00					15:00~16:00 Advance Mayu	15:00~16:00 Basic 📍 未定	
17:00					17:30~18:30 Basic 📍 未定		
18:00	18:00~19:00 Body Balance Kyoka	18:00~19:00 Waist 📍 Mirai.B	18:00~19:00 Jump to Burn Mayu	18:00~19:00 Back&Arm 📍 Hikari			
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📍 Hikari	19:30~20:30 Pilates Cardio Hikari	19:30~20:30 Waist 📍 Mirai.B	19:30~20:30 Basic 📍 未定			
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Mayu	21:00~22:00 Back&Arm 📍 Hikari	21:00~22:00 Basic 📍 未定	21:00~22:00 Hip&Leg 📍 Hikari			

📍：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 千葉店 Lesson Schedule

2024/7/16~2024/7/31

	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 ♪ Aoi.M	10:30~11:30 Waist ♪ Mirai.B		10:30~11:30 Pilates Workout Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Hikari	10:30~11:30 Basic ♪ Hikari	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mayu
12:00	12:30~13:30 Pilates Cardio Hikari	12:30~13:30 Basic ♪ Aoi.M		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Hikari	12:00~13:00 Body Balance Mayu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hikari		12:30~13:30 Basic ♪ Aoi.M
13:30					13:30~14:30 Back&Arm ♪ Hikari	13:30~14:30 Basic ♪ Aoi.M		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Aoi.M	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Hikari		
17:00					17:30~18:30 Back&Spine Mayu			
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Mayu	18:00~19:00 Shape up Waist Mayu	18:00~19:00 Waist ♪ Mirai.B	18:00~19:00 Basic ♪ Hikari				18:00~19:00 Pilates Barre Mayu
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Hikari	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Hikari	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.B	19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.B				19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.B
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu	21:00~22:00 Release&Strength Mayu	21:00~22:00 Jump to Burn Mayu	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.B				21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.B

	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 Basic ♪ Hikari		10:30~11:30 Waist ♪ Mirai.B	10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.B	10:30~11:30 Jump to Burn Mayu	close	10:30~11:30 Body Balance Mayu	10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.B
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Hikari		12:30~13:30 Basic ♪ Mirai.B	12:00~13:00 Pilates Cardio Hikari	12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.B		12:30~13:30 Advance Mayu	12:30~13:30 Waist ♪ Mirai.B
13:30				13:30~14:30 Basic ♪ Aoi.M	13:30~14:30 Waist ♪ Mirai.B			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ Mirai.B	15:00~16:00 Release&Strength Mayu			
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Hikari				
18:00	18:00~19:00 Advance Mayu	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu	18:00~19:00 Pilates Cardio Hikari				18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Hikari
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.B	19:30~20:30 Shape up Waist Mayu	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Hikari	19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.M
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Mirai.B	21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Hikari				21:00~22:00 Pilates Cardio Hikari	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Hikari

♪: 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)