



pilates

# pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

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

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

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

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

	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 Body Balance Sazuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misa.K		10:30~11:30 Pilates Cardio Sazuki	10:30~11:30 Waist ♪ Mirai.B		
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Misa.K		12:30~13:30 Back&Spine Mayu	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mayu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Misa.K		
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Misa.K	13:30~14:30 Basic ♪ 未定						13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B		
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist Sazuki	15:00~16:00 Waist ♪ Mirai.B						15:00~16:00 Pilates Workout Mayu		
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Mayu				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misa.K		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mirai.B	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mayu	18:00~19:00 Body Balance Mayu	17:30~18:30 Basic ♪ Mirai.B
18:00					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mayu		19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.B	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misa.K	
19:30					21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K		21:00~22:00 Advance Mayu	21:00~22:00 Shape up Waist Mayu	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	

♪: 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)