



pilates

pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日2024/8/2

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

♪: 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）