



pilates

# pilates K 川越店 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 Basic ♪ Sena.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuuki	10:30~11:30 Basic ♪ Akari.S	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Itsuki		
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ Itsuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Akari.S	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yuuki		12:30~13:30 Basic ♪ Itsuki	12:30~13:30 Shape up Waist Yuuki		
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Itsuki	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Akari.S					
15:00			15:00~16:00 Waist ♪ Akari.S	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki					
17:00			17:30~18:30 Shape up Waist Yuuki						
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Itsuki	18:00~19:00 Basic ♪ Sakura.N				18:00~19:00 Basic ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari.S
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Akari.S				19:30~20:30 Jump to Burn Itsuki	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	19:30~20:30 Basic ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Basic ♪ Sakura.N
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Basic ♪ Sakura	21:00~22:00 Waist ♪ Akari.S	21:00~22:00 Waist ♪ Akari.S

	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 Jump to Burn Itsuki	10:30~11:30 Waist ♪ Akari.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akari.S	close	10:30~11:30 Basic ♪ Sakura.N	10:30~11:30 Waist ♪ Akari.S	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Yuuki	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	12:00~13:00 Basic ♪ Sakura.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sena.K	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Sakura.N	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Akari.S	13:30~14:30 Waist ♪ Akari.S				
15:00		15:00~16:00 Shape up Waist Yuuki	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Sakura.N				
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Akari.S					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.N				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuuki	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki	18:00~19:00 Waist ♪ Mei
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Akari.S				19:30~20:30 Shape up Waist Yuuki	19:30~20:30 Basic ♪ Akari.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.N
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Sakura.N				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Akari.S	21:00~22:00 Waist ♪ Yuuki	21:00~22:00 Basic ♪ Mei

♪：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 川越店 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 Basic ♪ Sakura.N	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.N	10:30~11:30 Basic ♪ Akari.S	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Akari.S		10:30~11:30 Waist ♪ Akari.S	
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn Itsuki	12:00~13:00 Basic ♪ Yuuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Akari.S		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari.S	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Sakura.N		12:30~13:30 Basic ♪ Yuuki	
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Akari.S	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuuki						
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Sakura.N	15:00~16:00 Shape up Waist Yuuki						
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Akari.S							
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki				18:00~19:00 Shape up Waist Yuuki	18:00~19:00 Basic ♪ Sakura.N		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Jump to Burn Itsuki
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Akari.S				19:30~20:30 Basic ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuuki		19:30~20:30 Basic ♪ Sakura.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Itsuki
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuuki				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki		21:00~22:00 Waist ♪ Yuuki	21:00~22:00 Basic ♪ Sakura.N

	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 Hip&Leg ♪ Akari.S	10:30~11:30 Waist ♪ Itsuki	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuuki	10:30~11:30 Waist ♪ Mei.D		10:30~11:30 Basic ♪ Sakura.N	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.N
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Itsuki	12:00~13:00 Basic ♪ Sena.K		12:30~13:30 Jump to Burn Itsuki	12:30~13:30 Basic ♪ Sakura.N		12:30~13:30 Shape up Waist Yuuki	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Itsuki
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Itsuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Itsuki						13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuki
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sena.K						15:00~16:00 Basic ♪ Sakura.N
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Sakura.N							17:30~18:30 Shape up Waist Yuuki
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Itsuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari.S		18:00~19:00 Basic ♪ Sakura.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari.S
19:30				19:30~20:30 Waist ♪ Akari.S	19:30~20:30 Basic ♪ Mei.D		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.N
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Akari.S	21:00~22:00 Waist ♪ Akari.S		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sakura.N	21:00~22:00 Basic ♪ Akari.S

♪: 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）