



pilates

# pilates K 津田沼ビート店 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 Stretch&Conditioning ♪ una	10:30~11:30 Body Balance una	10:30~11:30 Basic ♪ Minori	close	10:30~11:30 Waist ♪ Haruka.M	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Haruka.M		
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ Minori	12:00~13:00 Waist ♪ Haruka.M	12:00~13:00 Back&Arm ♪ runa		12:00~13:00 Basic ♪ Minori		12:30~13:30 Basic ♪ Minori	
13:30		13:30~14:30 Pilates Workout una	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ una	13:30~14:30 Basic ♪ Minori		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Haruka.M			
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Haruka.M	15:00~16:00 Release&Strength runa					
17:00			17:30~18:30 Pilates Cardio runa						
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ una	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Haruka.M				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ una	18:00~19:00 Body Balance una	18:00~19:00 Pilates Cardio runa	18:00~19:00 Pilates Cardio runa
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Minori	19:30~20:30 Pilates Barre runa				19:30~20:30 Basic ♪ Minori	19:30~20:30 Waist ♪ Haruka.M	19:30~20:30 Basic ♪ Minori	19:30~20:30 Basic ♪ Minori
21:00	21:00~22:00 Advance una	21:00~22:00 Waist ♪ Haruka.M				21:00~22:00 Body Balance una	21:00~22:00 Pilates Barre una	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ runa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ runa

	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 Hip&Leg ♪ una	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Haruka.M	10:30~11:30 Basic ♪ Haruka.M	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ runa	10:30~11:30 Pilates Cardio runa	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength runa	12:00~13:00 Basic ♪ Minori	12:00~13:00 Pilates Cardio runa		12:00~13:00 Waist ♪ Haruka.M	12:30~13:30 Body Balance una	
13:30	13:30~14:30 Advance una	13:30~14:30 Pilates Barre runa	13:30~14:30 Waist ♪ Haruka.M		13:30~14:30 Release&Strength runa		
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Haruka.M	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ runa				
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ runa					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Haruka.M				18:00~19:00 Basic ♪ Minori	18:00~19:00 Waist ♪ Haruka.M	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Haruka.M
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Minori				19:30~20:30 Advance una	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Haruka.M	19:30~20:30 Basic ♪ Minori
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Haruka.M				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ una	21:00~22:00 Basic ♪ Minori	21:00~22:00 Waist ♪ Haruka.M

♪：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 津田沼ビート店 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 Haruka.M	10:30~11:30 Basic Minori	10:30~11:30 Body Balance una	close	10:30~11:30 Back&Arm una	10:30~11:30 Basic Haruka.M		10:30~11:30 Waist Haruka.M	
12:00	12:00~13:00 Basic Minori	12:00~13:00 Waist Haruka.M	12:00~13:00 Basic Minori		12:00~13:00 Waist Haruka.M		12:30~13:30 Advance una		12:00~13:00 Basic Minori
13:30	13:30~14:30 Waist Haruka.M	13:30~14:30 Stretch&Conditioning runa	13:30~14:30 Hip&Leg una		13:30~14:30 Pilates Workout una				13:30~14:30 Back&Arm Haruka.M
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Haruka.M	15:00~16:00 Basic Minori						
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre runa							
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg runa				18:00~19:00 Pilates Barre runa	18:00~19:00 Basic Minori	18:00~19:00 Back&Arm Haruka.M	18:00~19:00 Back&Arm Haruka.M	18:00~19:00 Waist Haruka.M
19:30	19:30~20:30 Waist Haruka.M				19:30~20:30 Basic Minori	19:30~20:30 Stretch&Conditioning runa	19:30~20:30 Release&Strength runa	19:30~20:30 Release&Strength runa	19:30~20:30 Hip&Leg runa
21:00	21:00~22:00 Release&Strength runa				21:00~22:00 Hip&Leg runa	21:00~22:00 Pilates Cardio runa	21:00~22:00 Waist Haruka.M	21:00~22:00 Waist Haruka.M	21:00~22:00 Pilates Barre runa

	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 runa	10:30~11:30 Basic Minori	close	10:30~11:30 Basic mayuki	10:30~11:30 Waist Haruka.M		10:30~11:30 Release&Strength runa	10:30~11:30 Basic Minori	
12:00	12:00~13:00 Basic Minori	12:00~13:00 Body Balance una		12:00~13:00 Pilates Cardio runa	12:30~13:30 Basic Minori		12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning runa	
13:30	13:30~14:30 Waist una	13:30~14:30 Basic Minori		13:30~14:30 Stretch&Conditioning mayuki			13:30~14:30 Pilates Barre runa	13:30~14:30 Pilates Workout una	
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio runa	15:00~16:00 Pilates Workout una						15:00~16:00 Pilates Barre runa	
17:00	17:30~18:30 Advance una							17:30~18:30 Hip&Leg 未確定	
18:00					18:00~19:00 Hip&Leg runa	18:00~19:00 Back&Arm runa	18:00~19:00 Waist Mana.H	18:00~19:00 Back&Arm Haruka.M	
19:30					19:30~20:30 Basic mayuki	19:30~20:30 Jump to Burn Haruka.M	19:30~20:30 Back&Arm Haruka.M	19:30~20:30 Basic Minori	
21:00					21:00~22:00 Release&Strength runa	21:00~22:00 Hip&Leg runa	21:00~22:00 Basic Mana.H	21:00~22:00 Jump to Burn Haruka.M	

👉: 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)