



pilates

# pilates K 町田店 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 Back&Arm 📌 Haru	10:30~11:30 Waist 📌 Sae	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Maari	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Maari	10:30~11:30 Release&Strength Haru	
12:00		12:30~13:30 Shape up Waist Sae	12:00~13:00 Pilates Workout Haru	12:00~13:00 Pilates Cardio Sae		12:30~13:30 Waist 📌 Haru	12:30~13:30 Basic 📌 Nozomi.K	
13:30			13:30~14:30 Basic 📌 Nozomi.K	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Maari				
15:00			15:00~16:00 Shape up Waist Sae	15:00~16:00 Basic 📌 Nozomi.K				
17:00			17:30~18:30 Back&Arm 📌 Nozomi.K					
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Sae	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Maari				18:00~19:00 Basic 📌 Nozomi.K	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Maari	18:00~19:00 Waist 📌 Haru
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Maari	19:30~20:30 Jump to Burn Sae				19:30~20:30 Pilates Workout Haru	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Nozomi.K	19:30~20:30 Basic 📌 Maari
21:00	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Sae	21:00~22:00 Basic 📌 Nozomi.K				21:00~22:00 Back&Arm 📌 Nozomi.K	21:00~22:00 Basic 📌 Maari	21:00~22:00 Pilates Barre Haru

	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 📌 Nozomi.K	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Nozomi.K	10:30~11:30 Jump to Burn Sae	close	10:30~11:30 Shape up Waist Sae	10:30~11:30 Basic 📌 Nozomi.K	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Maari	12:00~13:00 Release&Strength Sae	12:00~13:00 Basic 📌 Nozomi.K		12:30~13:30 Basic 📌 Nozomi.K	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Maari	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Maari	13:30~14:30 Waist 📌 Sae				
15:00		15:00~16:00 Basic 📌 Nozomi.K	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Nozomi.K				
17:00		17:30~18:30 Shape up Waist Sae					
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Sae				18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Maari	18:00~19:00 Release&Strength Sae	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Maari
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Maari				19:30~20:30 Pilates Cardio Sae	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Maari	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Nozomi.K
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Sae				21:00~22:00 Basic 📌 Maari	21:00~22:00 Jump to Burn Sae	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Maari

📌: 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 町田店 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 Waist ♪ Sae	10:30~11:30 Pilates Cardio Sae	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	close	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Waist ♪ Haru		10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre Haru	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	12:00~13:00 Waist ♪ Haru		12:30~13:30 Advance Haru	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Haru
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Haru	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K					
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sae	15:00~16:00 Pilates Barre Haru					
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Maari						
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Haru				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari	18:00~19:00 Shape up Waist Sae	18:00~19:00 Jump to Burn Sae
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Maari				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari	19:30~20:30 Pilates Workout Sae	19:30~20:30 Basic ♪ Maari	19:30~20:30 Pilates Barre Haru
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K				21:00~22:00 Jump to Burn Sae	21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Release&Strength Haru	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sae

	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 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari	close	10:30~11:30 Release&Strength Sae	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari		10:30~11:30 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maari	12:00~13:00 Shape up Waist Sae		12:30~13:30 Jump to Burn Maari	12:30~13:30 Pilates Cardio Sae		12:30~13:30 Waist ♪ Sae	12:00~13:00 Basic ♪ Nozomi.K
13:30	13:30~14:30 Advance Haru	13:30~14:30 Basic ♪ Nozomi.K						13:30~14:30 Pilates Workout Haru
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Nozomi.K	15:00~16:00 Pilates Cardio Sae						15:00~16:00 Jump to Burn Maari
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪						17:30~18:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K
18:00				18:00~19:00 Pilates Workout Sae	18:00~19:00 Pilates Barre Haru	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	
19:30				19:30~20:30 Pilates Barre Haru	19:30~20:30 Basic ♪ Maari	19:30~20:30 Shape up Waist Sae	19:30~20:30 Waist ♪ Sae	
21:00				21:00~22:00 Waist ♪ Haru	21:00~22:00 Release&Strength Haru	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	

♪：体験可能レッスン

今月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）