



pilates

# pilates K 葛西店 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 ♪ Misa.K	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ rico.S	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	10:30~11:30 Waist ♪ Mii	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mii	12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Ruuna		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Misa.K	13:30~14:30 Waist ♪ akane.t				
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	15:00~16:00 Jump to Burn Ruuna				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ akane.t					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Mii	18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mii	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K	18:00~19:00 Jump to Burn Mii
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Misa.K	19:30~20:30 Waist ♪ akane.t				19:30~20:30 Basic ♪ aono.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mii	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mii	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t				21:00~22:00 Waist ♪ Mii	21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	21:00~22:00 Basic ♪ Mii

	2024/8/9(金)	2024/8/10(土)	2024/8/11(日)	2024/8/12(月)	2024/8/13(火)	2024/8/14(水)	2024/8/15(木)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mii	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ruuna	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	close	10:30~11:30 Basic ♪ Misa.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mii	
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ akane.t	12:00~13:00 Basic ♪ Misa.K	12:00~13:00 Basic ♪ Yuu.Y		12:30~13:30 Jump to Burn Mii	12:30~13:30 Waist ♪ akane.t	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Ruuna				
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mii	15:00~16:00 Basic ♪ Yuu.Y				
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn Ruuna					
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K				18:00~19:00 Basic ♪ akane.t	18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未定	18:00~19:00 Basic ♪ Misa.K
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ akane.t				19:30~20:30 Waist ♪ Mii	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	19:30~20:30 Jump to Burn Mii
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ akane.t	21:00~22:00 Basic ♪ Misa.K	21:00~22:00 Waist ♪ akane.t

♪：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時間前を切ったの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 葛西店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	2024/8/16(金)	2024/8/17(土)	2024/8/18(日)	2024/8/19(月)	2024/8/20(火)	2024/8/21(水)	2024/8/22(木)	2024/8/23(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mii	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	10:30~11:30 Basic ♪ Mii	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ akane.t	12:00~13:00 Waist ♪ akane.t	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Ruuna		12:30~13:30 Basic ♪ Mii	12:30~13:30 Jump to Burn Ruuna		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ rico.S	13:30~14:30 Waist ♪ Mii						
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ akane.t	15:00~16:00 Jump to Burn Ruuna						
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Ruuna							
18:00		18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ Mii						
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ akane.t				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Ruuna	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ akane.t		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna				21:00~22:00 Waist ♪ akane.t	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mii		21:00~22:00 Basic ♪ Ruuna	21:00~22:00 Jump to Burn Mii

	2024/8/24(土)	2024/8/25(日)	2024/8/26(月)	2024/8/27(火)	2024/8/28(水)	2024/8/29(木)	2024/8/30(金)	2024/8/31(土)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ akane.t	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	close	10:30~11:30 Waist ♪ akane.t	10:30~11:30 Basic ♪ Mii		10:30~11:30 Jump to Burn Ruuna	10:30~11:30 Basic ♪ Ruuna
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mii	12:00~13:00 Basic ♪ Mii		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mii	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ akane.t	12:00~13:00 Waist ♪ Mii
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ akane.t	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ akane.t		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Ruuna	15:00~16:00 Jump to Burn Mii			
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Mii	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mii		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ akane.t	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Ruuna			
17:00				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ akane.t		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ruuna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
18:00				19:30~20:30 Jump to Burn Mii	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ruuna		19:30~20:30 Basic ♪ Mii	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mii
19:30	21:00~22:00 Basic ♪ Ruuna	21:00~22:00 Waist ♪ akane.t		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ruuna	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)