



pilates

pilates K 久屋大通店 Lesson Schedule

更新日2024/6/25

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					close			
12:00		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsume	10:30~11:30 Basic ♪ nanami	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rise,H		10:30~11:30 Basic ♪ Akari	10:30~11:30 Waist ♪ nanami	
13:30		12:30~13:30 Basic ♪ Rise.H	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	12:30~13:30 Waist ♪ Akari		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Rise.H	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Natsume	
15:00			14:30~15:30 Hip&Leg ♪ nanami	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Natsume				
				16:30~17:30 Basic ♪ Rise.H				
17:00			17:00~18:00 Basic ♪ Natsume					
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Akari	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ nanami				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ nanami	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari	18:00~19:00 Basic ♪ Rise.H
19:30	20:30~21:30 Basic ♪ Rise.H	20:30~21:30 Waist ♪ Akari				20:30~21:30 Back&Arm ♪ Natsume	20:30~21:30 Basic ♪ Rise.H	20:30~21:30 Waist ♪ Akari
21:00								

	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				close			
12:00		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rise.H	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Natsume	10:30~11:30 Basic ♪ Natsume	
13:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Natsume	12:30~13:30 Basic ♪ Rise.H		12:30~13:30 Basic ♪ Rise.H	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	
15:00		14:30~15:30 Basic ♪ nanami	14:30~15:30 Waist ♪ nanami				
			16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Rise.H				
17:00		17:00~18:00 Waist ♪ nanami					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Akari				18:00~19:00 Waist ♪ Akari	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Akari	18:00~19:00 Basic ♪ Akari
19:30	20:30~21:30 Basic ♪ Rise.H				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	20:30~21:30 Basic ♪ nanami	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Natsume
21:00							

♪：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 久屋大通店 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				close				
	10:30~11:30 Back&Arm ♪	10:30~11:30 Basic ♪	10:30~11:30 Waist ♪		10:30~11:30 Basic ♪	10:30~11:30 Hip&Leg ♪		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪
12:00	Rise.H	Rise.H	Akari		Natsume	Rise.H		nanami
13:30	12:30~13:30 Waist ♪ nanami	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Natsume	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Akari	12:30~13:30 Basic ♪ Akari		12:30~13:30 Waist ♪ nanami
15:00		14:30~15:30 Back&Arm ♪ Natsume	14:30~15:30 Basic ♪ Rise.H					
			16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Natsume					
17:00		17:00~18:00 Basic ♪ Natsume						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ nanami				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Rise.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Natsume	18:00~19:00 Waist ♪ Akari	18:00~19:00 Basic ♪ Rise.H
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Akari				20:30~21:30 Basic ♪ Akari	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Natsume	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Natsume
21:00								

	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			close					
	10:30~11:30 Back&Arm ♪	10:30~11:30 Basic ♪		10:30~11:30 Waist ♪ Akari	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami		10:30~11:30 Basic ♪ Natsume	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Rise.H
12:00	Rise.H	Akari						
13:30	12:30~13:30 Waist ♪ Akari	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Rise.H		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Rise.H	12:30~13:30 Basic ♪ Akari		12:30~13:30 Waist ♪ nanami	12:30~13:30 Basic ♪ nanami
15:00	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Natsume	14:30~15:30 Basic ♪ Akari						14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Natsume
		16:30~17:30 Back&Arm ♪ Rise.H						
17:00	17:00~18:00 Basic ♪ Rise.H							17:00~18:00 Stretch&Conditioning ♪ nanami
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ nanami	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsume	18:00~19:00 Waist ♪ Akari	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Akari	
19:30								
21:00				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Natsume	20:30~21:30 Basic ♪ Natsume	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Rise.H	

♪: 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)