



pilates

# pilates K オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

更新日2024/7/12

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Animal Stretch Sazuki	10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ misaki	10:30~11:30 Basic ♪ mayuki.T	close
12:00		12:00~13:00 Pilates Barre Lin	12:00~13:00 Advance Lin	12:00~13:00 Basic ♪ Karin.M	12:00~13:00 Body Balance Sazuki	12:00~13:00 Basic ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Hip Punch Momo	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Momo	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Power up Control Sazuki	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sazuki	13:30~14:30 Pilates Workout misaki	13:30~14:30 Basic ♪ mayuki.T	
15:00		15:00~16:00 Back&Spine Lin		15:00~16:00 Basic ♪ Karin.M		15:00~16:00 Back&Spine Lin	15:00~16:00 Shape up Waist Momo	
						16:30~17:30 Reset Flow Sazuki	16:30~17:30 Basic ♪ Karin.M	
17:00						18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Lin	18:00~19:00 Advance Lin	
18:00		18:00~19:00 Shape up Waist Sazuki	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Pilates Cardio Momo	18:00~19:00 Waist ♪ Lin	19:30~20:30 Basic ♪ Karin.M		
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Power up Control Momo	19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Pilates Barre Lin			
21:00		21:00~22:00 Release&Strength Sazuki	21:00~22:00 Jump to Burn Momo	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Momo	21:00~22:00 Basic ♪ Karin.M			

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lin	10:30~11:30 Shape up Waist Momo	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.M	10:30~11:30 Jump to Burn Lin	10:30~11:30 Pilates Barre Lin	10:30~11:30 Back&Spine Sazuki	close
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Momo	12:00~13:00 Basic ♪ Karin.M	12:00~13:00 Hip Punch Momo	12:00~13:00 Basic ♪ Karin.M	12:00~13:00 Body Balance Sazuki	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Lin	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Lin	13:30~14:30 Pilates Cardio Momo	13:30~14:30 Basic ♪ Karin.M	13:30~14:30 Waist ♪ Lin	13:30~14:30 Advance Lin	13:30~14:30 Basic ♪ Sazuki	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Karin.M		15:00~16:00 Release&Strength Momo		15:00~16:00 Shape up Waist Sazuki	15:00~16:00 Pilates Cardio Momo	
					16:30~17:30 Power up Control Momo	16:30~17:30 Animal Stretch Lin	
17:00					18:00~19:00 Waist ♪ Lin	18:00~19:00 Reset Flow Momo	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Back&Spine Lin	18:00~19:00 Basic ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Reset Flow Momo	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Momo		
19:30	19:30~20:30 Body Balance Lin	19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ami.H	19:30~20:30 Basic ♪ mayuki.T			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ mayuki.T	21:00~22:00 Animal Stretch Lin	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	21:00~22:00 Hip Punch Momo			

♪：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 オリナス錦糸町店 Lesson Schedule

## 2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist Aiko	10:30~11:30 Pilates Barre Lin	10:30~11:30 Back&Arm Kaori	10:30~11:30 Reset Flow Momo	10:30~11:30 Shape up Waist Sazuki	10:30~11:30 Basic mayuki.T	close	10:30~11:30 Waist Lin
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Sazuki	12:00~13:00 Pilates Workout Kaori	12:00~13:00 Body Balance Lin	12:00~13:00 Basic mayuki.T	12:00~13:00 Pilates Cardio Momo	12:00~13:00 Power up Control Momo		12:00~13:00 Back&Arm Mahiro.J
13:30	13:30~14:30 Basic Aiko	13:30~14:30 Waist Lin	13:30~14:30 Jump to Burn Kaori	13:30~14:30 Release&Strength Momo	13:30~14:30 Basic Sazuki	13:30~14:30 Jump to Burn Momo		13:30~14:30 Animal Stretch Lin
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Sazuki		15:00~16:00 Animal Stretch Lin		15:00~16:00 Hip Punch Momo	15:00~16:00 Stretch&Conditioning mayuki.T		15:00~16:00 Basic Mahiro.J
					16:30~17:30 Body Balance Lin	16:30~17:30 Back&Arm Momo		
17:00					18:00~19:00 Stretch&Conditioning mayuki.T	18:00~19:00 Basic mayuki.T		
18:00	18:00~19:00 Power up Control Momo	18:00~19:00 Pilates Cardio Sazuki	18:00~19:00 Basic mayuki.T	18:00~19:00 Body Balance Lin	19:30~20:30 Back&Spine Lin			18:00~19:00 Hip&Leg Sakura
19:30	19:30~20:30 Basic Misa.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning mayuki.T	19:30~20:30 Advance Lin	19:30~20:30 Basic mayuki.T				19:30~20:30 Jump to Burn Lin
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Momo	21:00~22:00 Back&Arm Sazuki	21:00~22:00 Basic mayuki.T	21:00~22:00 Back&Spine Lin			21:00~22:00 Reset Flow Momo	

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Advance Lin	10:30~11:30 Stretch&Conditioning mayuki.T	10:30~11:30 Pilates Cardio Momo	10:30~11:30 Basic mayuki.T	10:30~11:30 Reset Flow Makiko.M	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning mayuki.T	10:30~11:30 Power up Control Momo
12:00	12:00~13:00 Basic mayuki.T	12:00~13:00 Back&Spine Lin	12:00~13:00 Basic mayuki.T	12:00~13:00 Power up Control Momo	12:00~13:00 Basic mayuki.T		12:00~13:00 Shape up Waist Momo	12:00~13:00 Basic mayuki.T
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Lin	13:30~14:30 Basic mayuki.T	13:30~14:30 Hip Punch Momo	13:30~14:30 Stretch&Conditioning mayuki.T	13:30~14:30 Pilates Workout Makiko.M		13:30~14:30 Basic mayuki.T	13:30~14:30 Reset Flow Momo
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Lin		15:00~16:00 Animal Stretch Momo	15:00~16:00 Hip Punch Momo		15:00~16:00 Hip&Leg Momo	
				16:30~17:30 Waist Lin	16:30~17:30 Basic mayuki.T			
17:00				18:00~19:00 Reset Flow Momo	18:00~19:00 Pilates Cardio Momo			
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Momo	18:00~19:00 Basic mayuki.T	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	19:30~20:30 Pilates Barre Lin			18:00~19:00 Release&Strength Momo	18:00~19:00 Hip&Leg Naco
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Mahiro.J	19:30~20:30 Pilates Barre Lin	19:30~20:30 Hip&Leg Kaori				19:30~20:30 Advance Lin	19:30~20:30 Back&Spine Lin
21:00	21:00~22:00 Basic Momo	21:00~22:00 Reset Flow Sazuki	21:00~22:00 Body Balance misaki			21:00~22:00 Basic Misa.K	21:00~22:00 Pilates Workout Lin	

👉: 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)