



pilates

pilates K センター北店 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 Hip&Leg ♪ U.	10:30~11:30 Pilates Barre Minami	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Yume.N	10:30~11:30 Jump to Burn Minami	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ U.	12:00~13:00 Basic ♪ natsuko	12:00~13:00 Release&Strength Minami		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Minami	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ natsuko	
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ Minami	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ natsuko				
15:00			15:00~16:00 Body Balance natsuko	15:00~16:00 Basic ♪ Minami				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N					
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Minami	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.	18:00~19:00 Basic ♪ U.	18:00~19:00 Body Balance natsuko
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.	19:30~20:30 Basic ♪ Yume.N				19:30~20:30 Release&Strength Minami	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Minami	21:00~22:00 Pilates Barre natsuko				21:00~22:00 Basic ♪ U.	21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko

	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 ♪ natsuko	10:30~11:30 Release&Strength Minami	10:30~11:30 Basic ♪ Hana.S	Close	10:30~11:30 Body Balance natsuko	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.	
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre natsuko	12:00~13:00 Waist ♪ U.	12:00~13:00 Back&Arm ♪ U.		12:30~13:30 Waist ♪ natsuko	12:30~13:30 Basic ♪ Hana.S	
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn Minami	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S				
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ U.	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ U.				
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Chisaki.S					
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Minami				18:00~19:00 Waist ♪ natsuko	18:00~19:00 Pilates Barre Minami	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ U.				19:30~20:30 Jump to Burn Nanami.N	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	19:30~20:30 Basic ♪ Chisaki.S
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Minami				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nanami.N	21:00~22:00 Waist ♪ Minami	21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.

♪: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に1回に制限されます。



pilates

pilates K センター北店 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 Basic ♪ natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ Yume.N	Close	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N	10:30~11:30 Release&Strength Minami		10:30~11:30 Basic ♪ natsuko
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Minami	12:00~13:00 Back&Arm ♪ U.	12:00~13:00 Body Balance natsuko		12:30~13:30 Pilates Barre natsuko	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Minami		12:30~13:30 Jump to Burn Nanami.N
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Hana.S	13:30~14:30 Waist ♪ natsuko					
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre natsuko	15:00~16:00 Basic ♪ Yume.N					
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S						
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Minami				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.	18:00~19:00 Basic ♪ U.	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	18:00~19:00 Waist ♪ Minami
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ U.				19:30~20:30 Body Balance natsuko	19:30~20:30 Waist ♪ U.	19:30~20:30 Basic ♪ Chisaki.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Minami				21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.	21:00~22:00 Jump to Burn natsuko	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ U.	21:00~22:00 Basic ♪ Minami

	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 Body Balance natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ Mari.y	Close	10:30~11:30 Jump to Burn natsuko	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Miku.I		10:30~11:30 Pilates Barre Minami	10:30~11:30 Waist ♪ U.	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Akane.I	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ U.		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	12:30~13:30 Basic ♪ Minami		12:30~13:30 Release&Strength U.	12:00~13:00 Jump to Burn Minami	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Minami	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ U.						13:30~14:30 Body Balance natsuko	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Akane.I	15:00~16:00 Basic ♪ Mari.y						15:00~16:00 Basic ♪ Minami	
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Minami				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Basic ♪ U.	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko	18:00~19:00 Jump to Burn natsuko	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ natsuko
19:30					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ natsuko	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ Yume.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Minami	
21:00					21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Release&Strength U.	21:00~22:00 Body Balance natsuko	21:00~22:00 Basic ♪ natsuko	

♪: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)