



pilates

pilates K センター北店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Minami	Close	10:30~11:30 Shape up Waist natsuko	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miku.I		10:30~11:30 Basic ♪ U.	10:30~11:30 Pilates Barre natsuko	10:30~11:30 Jump to Burn Minami
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ U.		12:30~13:30 Basic ♪ U.	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Miku.I		12:30~13:30 Style up pilates Minami	12:00~13:00 Shape up Waist natsuko	12:00~13:00 Waist ♪ U.
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Minami		18:00~19:00 Pilates Barre Minami	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ natsuko	18:00~19:00 Waist ♪ natsuko	13:30~14:30 Basic ♪ Yume.N	13:30~14:30 Style up pilates Minami
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ U.		19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.	19:30~20:30 Waist ♪ U.	19:30~20:30 Basic ♪ Minami	19:30~20:30 Body Balance natsuko	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Minami	15:00~16:00 Basic ♪ U.
17:00			21:00~22:00 Style up pilates Minami	21:00~22:00 Basic ♪ Hana.S	21:00~22:00 Shape up Waist natsuko	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Minami	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Minami	
18:00								
19:30								
21:00								

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	Close	10:30~11:30 Basic ♪ Minami	10:30~11:30 Style up pilates Minami		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ U.	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Body Balance natsuko
12:00		12:30~13:30 Release&Strength Minami	12:30~13:30 Waist ♪ Nanami.N		12:30~13:30 Basic ♪ U.	12:00~13:00 Jump to Burn Nanami.N	12:00~13:00 Basic ♪ Hana.S
13:30						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N	13:30~14:30 Shape up Waist natsuko
15:00						15:00~16:00 Pilates Barre natsuko	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Hana.S
17:00						17:30~18:30 Body Balance natsuko	
18:00			18:00~19:00 Body Balance natsuko	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Minami	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ U.	19:30~20:30 Jump to Burn natsuko	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.	19:30~20:30 Shape up Waist natsuko	
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ natsuko	21:00~22:00 Basic ♪ U.	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ 未定	21:00~22:00 Basic ♪ Minami	

♪: 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 センター北店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	
10:30	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Miku.I	10:30~11:30 Waist ♪ Nanami.N		10:30~11:30 Basic ♪ U.	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	10:30~11:30 Shape up Waist natsuko	Close	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N		12:30~13:30 Pilates Barre Minami	12:00~13:00 Waist ♪ Minami	12:00~13:00 Basic ♪ U.		
13:30		18:00~19:00 Shape up Waist natsuko	18:00~19:00 Basic ♪ natsuko		18:00~19:00 Jump to Burn Minami	18:00~19:00 Waist ♪ Minami	13:30~14:30 Basic ♪ Yume.N		13:30~14:30 Body Balance natsuko
15:00		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.		19:30~20:30 Basic ♪ U.	19:30~20:30 Style up pilates Minami	15:00~16:00 Style up pilates Minami		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ U.
17:00		21:00~22:00 Basic ♪ U.	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ natsuko		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Minami	21:00~22:00 Body Balance natsuko	17:30~18:30 Release&Strength Minami		
18:00									
19:30									
21:00									

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Hana.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nanami.N		10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ U.	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	Close	
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Nanami.N	12:30~13:30 Shape up Waist Nanami.N		12:30~13:30 Basic ♪ U.	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ natsuko	12:00~13:00 Style up pilates Minami		
13:30	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ U.	18:00~19:00 Basic ♪ U.		18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	18:00~19:00 Style up pilates Minami	13:30~14:30 Basic ♪ U.		13:30~14:30 Back&Arm ♪ U.
15:00	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.	19:30~20:30 Body Balance natsuko		19:30~20:30 Waist ♪ natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ natsuko	15:00~16:00 Shape up Waist U.		15:00~16:00 Basic ♪ Minami
17:00	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00~22:00 Pilates Barre natsuko		21:00~22:00 Basic ♪ natsuko	21:00~22:00 Release&Strength Minami	17:30~18:30 Pilates Barre natsuko		
18:00								
19:30								
21:00								

♪: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)