



pilates

pilates K 吉祥寺店 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 Stretch&Conditioning 未確定	Close	10:30~11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30~11:30 Basic 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg aono.K	10:30~11:30 Waist Yui.K	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Basic aono.K
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg aono.K		12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Waist Yui.K	12:00~13:00 Jump to Burn Mai	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Pilates Barre Wakana	12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Wakana		13:30~14:30 Back&Arm 未確定	13:30~14:30 Release&Strength Yui.K	13:30~14:30 Basic aono.K	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	13:30~14:30 Hip&Leg Yui.K	13:30~14:30 Pilates Workout Kalia
15:00	15:00~16:00 Back&Spine Wakana						15:00~16:00 Basic Yui.K	15:00~16:00 Hip&Leg aono.K
	16:30~17:30 Basic 未確定						16:30~17:30 Jump to Burn Wakana	16:30~17:30 Body Balance Kalia
17:00								
18:00				18:00~19:00 Style up pilates Mai	18:00~19:00 Hip Punch Mai	18:00~19:00 Shape up Waist Mai	18:00~19:00 Jump to Burn Mai	18:30~19:30 Style up pilates Mai
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg aono.K	19:30~20:30 Back&Arm 未確定	19:30~20:30 Pilates Workout Wakana	19:30~20:30 Back&Spine Mai	
21:00				21:00~22:00 Power up Control Mai	21:00~22:00 Body Balance Mai	21:00~22:00 Pilates Barre Wakana	21:00~22:00 Basic 未確定	

	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 Shape up Waist Mai	10:30~11:30 Pilates Barre Wakana	10:30~11:30 Basic aono.K	10:30~11:30 Back&Arm 未確定	10:30~11:30 Release&Strength Wakana	10:30~11:30 Hip&Leg aono.K
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg aono.K	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	12:00~13:00 Waist Yui.K	12:00~13:00 Basic 未確定	12:00~13:00 Jump to Burn Wakana
13:30		13:30~14:30 Style up pilates Mai	13:30~14:30 Hip Punch Wakana	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 未確定	13:30~14:30 Basic 未確定	13:30~14:30 Pilates Workout Wakana	13:30~14:30 Back&Arm 未確定
15:00						15:00~16:00 Waist Yui.K	15:00~16:00 Basic aono.K
						16:30~17:30 Basic 未確定	16:30~17:30 Hip Punch Wakana
17:00							
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg aono.K	18:00~19:00 Waist Yui.K	18:00~19:00 Jump to Burn Wakana	18:00~19:00 Power up Control Mai	18:30~19:30 Pilates Cardio Yui.K
19:30			19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg aono.K	19:30~20:30 Release&Strength Yui.K	19:30~20:30 Basic 未確定	
21:00			21:00~22:00 Stretch&Conditioning 未確定	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00~22:00 Hip Punch Wakana	21:00~22:00 Shape up Waist Mai	

👉: 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 吉祥寺店 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 Basic ♪ aono.K	10:30~11:30 Release&Strength Yui.K	10:30~11:30 Waist ♪ Yui.K	10:30~11:30 Basic ♪ aono.K	10:30~11:30 Body Balance 未確定	10:30~11:30 Style up pilates Mai	Close
12:00		12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ aono.K	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:00~13:00 Back&Spine Wakana	12:00~13:00 Basic ♪ aono.K	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ aono.K	13:30~14:30 Back&Arm ♪ 未確定	13:30~14:30 Pilates Cardio Yui.K	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ aono.K	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ aono.K	
15:00						15:00~16:00 Pilates Cardio Yui.K	15:00~16:00 Jump to Burn Wakana	
						16:30~17:30 Waist ♪ 未確定	16:30~17:30 Back&Spine Wakana	
17:00								
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:00~19:00 Pilates Workout Mai	18:00~19:00 Back&Arm ♪ shiori	18:00~19:00 Basic ♪ 未確定	18:30~19:30 Power up Control Mai		
19:30		19:30~20:30 Body Balance Mai	19:30~20:30 Basic ♪ 未確定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ aono.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未確定			
21:00	21:00~22:00 Back&Spine Mai	21:00~22:00 Style up pilates Mai	21:00~22:00 Waist ♪ shiori	21:00~22:00 Release&Strength Yui.K				

	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 Hip&Leg ♪ aono.K	10:30~11:30 Pilates Workout Mai	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ aono.K	10:30~11:30 Hip Punch Mai	10:30~11:30 Waist ♪ Yui.K	Close
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ aono.K	12:00~13:00 Pilates Barre Wakana	12:00~13:00 Shape up Waist 未確定	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Back&Arm ♪ 未確定	12:00~13:00 Power up Control Mai	
13:30	13:30~14:30 Power up Control Mai	13:30~14:30 Jump to Burn Mai	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ aono.K	13:30~14:30 Waist ♪ 未確定	13:30~14:30 Style up pilates Mai	13:30~14:30 Basic ♪ aono.K	
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	15:00~16:00 Pilates Workout Wakana	
					16:30~17:30 Shape up Waist Mai	16:30~17:30 Release&Strength Yui.K	
17:00							
18:00	18:00~19:00 Body Balance Mai	18:00~19:00 Back&Spine Wakana	18:00~19:00 Pilates Workout miyuki	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ aono.K	18:30~19:30 Basic ♪ 未確定		
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ 未確定	19:30~20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30~20:30 Hip Punch Wakana	19:30~20:30 Release&Strength Yui.K			
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Mai	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yui.K	21:00~22:00 Back&Arm ♪ 未確定	21:00~22:00 Pilates Cardio Yui.K			

♪: 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)