



pilates

pilates K 住道店 Lesson Schedule

更新日2024/8/30

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	close	close	10:30~11:30 Waist 📌 Satsuki.H	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Aina		10:30~11:30 Basic 📌 Misaki.E	10:30~11:30 Waist 📌 Satsuki.H	close
12:00			12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Aina	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Misaki.E		12:30~13:30 Waist 📌 Aina	12:00~13:00 Basic 📌 Yuna	
13:30			18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Misaki.E		18:00~19:00 Basic 📌 Haruna.y	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	
15:00			19:30~20:30 Waist 📌 Satsuki.H	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Natsuho		19:30~20:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	
17:00			21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misaki.E	21:00~22:00 Basic 📌 Natsuho		21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	17:30~18:30 Basic 📌 Yuna	
18:00			10:30~11:30 Back&Arm 📌 Aina	10:30~11:30 Basic 📌 Aina		10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Aina	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.H	
19:30			12:30~13:30 Basic 📌 Misaki.E	12:30~13:30 Waist 📌 Satsuki.H		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Kei	
21:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E		18:00~19:00 Waist 📌 yui	21:00~22:00 Basic 📌 Kei	
			19:30~20:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	19:30~20:30 Waist 📌 Satsuki.H		19:30~20:30 Basic 📌 Misaki.E	17:30~18:30 Waist 📌 Satsuki.H	
			21:00~22:00 Basic 📌 Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misaki.E		21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yui	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	

	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 Back&Arm 📌 Aina	10:30~11:30 Basic 📌 Aina		10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Aina	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	close
12:00		12:30~13:30 Basic 📌 Misaki.E	12:30~13:30 Waist 📌 Satsuki.H		12:30~13:30 Basic 📌 Yuna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	
13:30		18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E		18:00~19:00 Waist 📌 yui	13:30~14:30 Basic 📌 Misaki.E	
15:00		19:30~20:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	19:30~20:30 Waist 📌 Satsuki.H		19:30~20:30 Basic 📌 Misaki.E	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Kei	
17:00		21:00~22:00 Basic 📌 Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misaki.E		21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yui	17:30~18:30 Waist 📌 Satsuki.H	
18:00		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Aina	10:30~11:30 Basic 📌 Aina		10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Aina	18:00~19:00 Basic 📌 Yuna	
19:30		12:30~13:30 Basic 📌 Misaki.E	12:30~13:30 Waist 📌 Satsuki.H		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	19:30~20:30 Waist 📌 Satsuki.H	
21:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E		18:00~19:00 Waist 📌 yui	21:00~22:00 Basic 📌 Kei	
		19:30~20:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	19:30~20:30 Waist 📌 Satsuki.H		19:30~20:30 Basic 📌 Misaki.E	17:30~18:30 Waist 📌 Satsuki.H	
		21:00~22:00 Basic 📌 Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misaki.E		21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yui	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Satsuki.H	

📌: 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 住道店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/31

	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 ♪ Aina	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H		10:30~11:30 Basic ♪ Aina	10:30~11:30 Waist ♪ Satsuki.H	close	close
12:00						12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kei		
13:30		12:30~13:30 Waist ♪ Yuna	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Aina		12:30~13:30 Waist ♪ Kei	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H		
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Satsuki.H		
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kei		
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misaki.E	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.E	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kei			
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Yuna	19:30~20:30 Waist ♪ Satsuki.H	19:30~20:30 Waist ♪ Satsuki.H	19:30~20:30 Basic ♪ Satsuki.H			
21:00		21:00~22:00 Waist ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.E	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misaki.E	21:00~22:00 Waist ♪ Satsuki.H			

	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 Back&Arm ♪ Misaki.E	10:30~11:30 Waist ♪ Aina		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H	10:30~11:30 Basic ♪ Satsuki.H	close	close
12:00					12:00~13:00 Waist ♪ Kei		
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Aina	12:30~13:30 Basic ♪ Satsuki.H		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Aina	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Misaki.E		
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Kei		
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ Misaki.E		
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Satsuki.H	18:00~19:00 Waist ♪ Kei	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yui	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsuho			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misaki.E	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.E	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misaki.E	19:30~20:30 Waist ♪ Satsuki.H			
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kei	21:00~22:00 Basic ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Natsuho			

♪: 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)