



pilates

pilates K 宇都宮店 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 Basic ♪ Aya.M	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu		10:30~11:30 Basic ♪ Aya.M	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Basic ♪ Asuka.K
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu		12:30~13:30 Basic ♪ Asuka.K	12:30~13:30 Waist ♪ Aya.M		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yachi	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yachi
13:30	14:30~15:30 Release&Strength Yachi						13:30~14:30 Basic ♪ Mifuyu	14:30~15:30 Basic ♪ Asuka.K
15:00	16:30~17:30 Waist ♪ Aya.M						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Yachi	16:30~17:30 Waist ♪ Aya.M
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ Aya.M	
18:00				18:00~19:00 Waist ♪ Yachi	18:00~19:00 Basic ♪ Asuka.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Asuka.K	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mifuyu	
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yachi	19:30~20:30 Basic ♪ Aya.M	19:30~20:30 Release&Strength Mifuyu	
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Yachi	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Asuka.K	21:00~22:00 Waist ♪ Aya.M	21:00~22:00 Basic ♪ Aya.M	

	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 ♪ Aya.M	10:30~11:30 Waist ♪ Aya.M		10:30~11:30 Basic ♪ Aya.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Waist ♪ Yachi
12:00		12:30~13:30 Release&Strength Yachi	12:30~13:30 Basic ♪ Yachi		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	12:00~13:00 Basic ♪ Asuka.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu
13:30						13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yachi	14:30~15:30 Basic ♪ Aya.M
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Mifuyu	16:30~17:30 Release&Strength Mifuyu
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ Yachi	
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ Mifuyu	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Asuka.K	18:00~19:00 Basic ♪ Yachi	18:00~19:00 Waist ♪ Yachi	
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	19:30~20:30 Basic ♪ Asuka.K	
21:00			21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mifuyu	21:00~22:00 Basic ♪ Asuka.K	21:00~22:00 Waist ♪ Yachi	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yachi	

♪：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 宇都宮店 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 ♪ Asuka.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yachi		10:30~11:30 Basic ♪ Aya.M	10:30~11:30 Basic ♪ Asuka.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu	close
12:00						12:00~13:00 Release&Strength Yachi	12:30~13:30 Basic ♪ Aya.M	
13:30		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yachi	12:30~13:30 Basic ♪ Aya.M		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Basic ♪ Mifuyu	14:30~15:30 Waist ♪ Asuka.K	
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Yachi		
17:00							16:30~17:30 Basic ♪ Aya.M	
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ Aya.M	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mifuyu	18:00~19:00 Basic ♪ Asuka.K	18:00~19:00 Basic ♪ Yachi	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mifuyu		
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Asuka.K	19:30~20:30 Basic ♪ Asuka.K	19:30~20:30 Release&Strength Mifuyu	19:30~20:30 Waist ♪ Aya.M			
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ Aya.M	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mifuyu	21:00~22:00 Waist ♪ Aya.M	21:00~22:00 Basic ♪ Yachi			

	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 ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Release&Strength Yachi		10:30~11:30 Basic ♪ Aya.M	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Basic ♪ Asuka.K	close
12:00				12:00~13:00 Basic ♪ Asuka.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu		
13:30	12:30~13:30 Waist ♪ Asuka.K	12:30~13:30 Basic ♪ Asuka.K		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	13:30~14:30 Waist ♪ Yachi	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Yachi	
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Asuka.K		
17:00						16:30~17:30 Release&Strength Mifuyu	
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yachi	18:00~19:00 Waist ♪ Aya.M	18:00~19:00 Basic ♪ Aya.M	18:00~19:00 Waist ♪ Asuka.K	17:30~18:30 Basic ♪ Aya.M		
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Aya.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mifuyu	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yachi	19:30~20:30 Basic ♪ Yachi			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yachi	21:00~22:00 Basic ♪ Aya.M	21:00~22:00 Waist ♪ Aya.M	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Asuka.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)