



pilates

pilates K 新百合ヶ丘店 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	CLOSE	CLOSE	10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika		10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Waist ♪ HINA.M	CLOSE	
12:00			12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Reico	12:30~13:30 Basic ♪ Reico		12:30~13:30 Waist ♪ Reico	12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y		
13:30			18:00~19:00 Waist ♪ HINA.M	18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y		18:00~19:00 Waist ♪ HINA.M	18:00~19:00 Back&Arm ♪ HINA.M		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reico
15:00			19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Waist ♪ HINA.M		19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reico		15:00~16:00 Basic ♪ Mirai.Y
17:30			21:00~22:00 Back&Arm ♪ HINA.M	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y		21:00~22:00 Back&Arm ♪ HINA.M	21:00~22:00 Waist ♪ HINA.M		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Reico
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 Back&Arm ♪ HINA.M	10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.Y		10:30~11:30 Back&Arm ♪ HINA.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	CLOSE	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Mirai.Y	12:30~13:30 Waist ♪ HINA.M		12:30~13:30 Basic ♪ Reico	12:00~13:00 Waist ♪ HINA.M		
13:30		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rika		18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Waist ♪ Mirai.Y		13:30~14:30 Basic ♪ Mirai.Y
15:00		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reico	19:30~20:30 Back&Arm ♪ HINA.M		19:30~20:30 Waist ♪ HINA.M	19:30~20:30 Back&Arm ♪ HINA.M		15:00~16:00 Back&Arm ♪ HINA.M
17:30		21:00~22:00 Basic ♪ Rika	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reico	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y		17:30~18:30 Basic ♪ Mirai.Y
18:00								
19:30								
21:00								

♪：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 新百合ヶ丘店 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 ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika		10:30~11:30 Basic ♪ Reico	10:30~11:30 Back&Arm ♪ HINA.M	CLOSE	CLOSE
12:00						12:00~13:00 Basic ♪ Mirai.Y		
13:30		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Rika	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Reico		12:30~13:30 Back&Arm ♪ HINA.M	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reico		
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Mirai.Y		
17:30						17:30~18:30 Waist ♪ HINA.M		
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reico	18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ HINA.M	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Rika			
19:30		19:30~20:30 Back&Arm ♪ HINA.M	19:30~20:30 Waist ♪ HINA.M	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Waist ♪ Mirai.Y			
21:00		21:00~22:00 Waist ♪ Reico	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Waist ♪ HINA.M	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rika			

	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 ♪ Mirai.Y	10:30~11:30 Waist ♪ HINA.M		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reico	10:30~11:30 Basic ♪ Mirai.Y	CLOSE	CLOSE
12:00				12:00~13:00 Back&Arm ♪ HINA.M	12:00~13:00 Basic ♪ Reico		
13:30	12:30~13:30 Waist ♪ HINA.M	12:30~13:30 Basic ♪ Reico		12:30~13:30 Waist ♪ HINA.M	13:30~14:30 Basic ♪ Reico		
15:00					15:00~16:00 Waist ♪ HINA.M		
17:30					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Reico		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Reico	18:00~19:00 Waist ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Basic ♪ Mirai.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y			
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mirai.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ HINA.M	19:30~20:30 Waist ♪ HINA.M	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reico			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reico	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mirai.Y	21:00~22:00 Basic ♪ Mirai.Y			

♪: 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)