



pilates

# pilates K 久屋大通店 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							
	10:30~11:30 Back&Arm 📌		10:30~11:30 Hip&Leg 📌	10:30~11:30 Basic 📌		10:30~11:30 Hip&Leg 📌	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌	10:30~11:30 Hip&Leg 📌	
12:00	Rise.H		Natsume	Natsume		Rise.H	Akari	nanami	
13:30	12:30~13:30 Waist 📌 nanami		12:30~13:30 Basic 📌 Natsume	12:30~13:30 Waist 📌 Akari		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 nanami	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Rise.H	12:30~13:30 Basic 📌 Rise.H	
15:00	14:30~15:30 Stretch&Conditioning 📌 nanami							14:30~15:30 Basic 📌 Akari	14:30~15:30 Back&Arm 📌 Natsume
	16:30~17:30 Basic 📌								16:30~17:30 Waist 📌
17:00	Rise.H						17:00~18:00 Back&Arm 📌 Natsume		nanami
18:00				18:00~19:00 Waist 📌 nanami	18:00~19:00 Basic 📌 Rise.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Akari	18:00~19:00 Waist 📌 nanami		
19:30			20:30~21:30 Basic 📌 Akari	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 nanami	20:30~21:30 Back&Arm 📌 Rise.H	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Natsume			
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 Stretch&Conditioning 📌 Akari	10:30~11:30 Waist 📌 Akari		10:30~11:30 Basic 📌 Rise.H	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Akari	10:30~11:30 Basic 📌 Rise.H	
12:00								
13:30		12:30~13:30 Waist 📌 Akari	12:30~13:30 Basic 📌 Rise.H		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Akari	12:30~13:30 Basic 📌 Akari	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Rise.H	
15:00							14:30~15:30 Waist 📌 nanami	14:30~15:30 Basic 📌 Akari
								16:30~17:30 Hip&Leg 📌 Akari
17:00						17:00~18:00 Basic 📌 Natsume		
18:00			18:00~19:00 Basic 📌 Natsume	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Natsume	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Rise.H	18:00~19:00 Basic 📌 Natsume		
19:30								
21:00			20:30~21:30 Stretch&Conditioning 📌 nanami	20:30~21:30 Back&Arm 📌 Rise.H	20:30~21:30 Basic 📌 Natsume	20:30~21:30 Waist 📌 nanami		

📌: 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 久屋大通店 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							close
12:00		10:30~11:30 Basic 📌 nanami	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Natsume		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Natsume	10:30~11:30 Basic 📌 Akari	10:30~11:30 Waist 📌 Rise.H	
13:30		12:30~13:30 Back&Arm 📌 Rise.H	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 nanami		12:30~13:30 Waist 📌 Rise.H	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Rise.H	12:30~13:30 Basic 📌 nanami	
15:00						14:30~15:30 Basic 📌 Natsume	14:30~15:30 Hip&Leg 📌 nanami	
17:00						17:00~18:00 Hip&Leg 📌 Natsume	16:30~17:30 Basic 📌 Rise.H	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Natsume	18:00~19:00 Waist 📌 Akari	18:00~19:00 Basic 📌 Natsume	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Akari			
19:30		20:30~21:30 Back&Arm 📌 Rise.H	20:30~21:30 Basic 📌 Rise.H	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Akari	20:30~21:30 Basic 📌 Natsume			
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							close
12:00	10:30~11:30 Waist 📌 Rise.H	10:30~11:30 Basic 📌 Natsume		10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Akari	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Rise.H	10:30~11:30 Basic 📌 nanami	
13:30	12:30~13:30 Basic 📌 Akari	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Natsume		12:30~13:30 Basic 📌 Rise.H	12:30~13:30 Waist 📌 Akari	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Natsume	
15:00					14:30~15:30 Hip&Leg 📌 Akari	14:30~15:30 Basic 📌 Natsume	
17:00					17:00~18:00 Basic 📌 Natsume	16:30~17:30 Stretch&Conditioning 📌 Akari	
18:00	18:00~19:00 Waist 📌 Akari	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Akari	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Rise.H	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Natsume			
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 Natsume	20:30~21:30 Waist 📌 Rise.H	20:30~21:30 Basic 📌 Akari	20:30~21:30 Stretch&Conditioning 📌 nanami			
21:00							

📌: 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)