



pilates

pilates K 新宿店 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 ♪ Miharu.H	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Waist ♪ Mika	10:30~11:30 Basic ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mao	10:30~11:30 Basic ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Animal Stretch Marin	
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Mao		12:00~13:00 Style up pilates Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Marin	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mao	12:00~13:00 Waist ♪ Mao	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H			13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Pilates Barre Mao	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Jump to Burn Marin
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Mao								15:00~16:00 Style up pilates Mao
17:00								17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Mika	18:00~19:00 Animal Stretch Marin	18:00~19:00 Basic ♪ Mao	18:00~19:00 Pilates Workout Marin		
19:30				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mao	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Jump to Burn Marin	19:30~20:30 Waist ♪ Mika		
21:00				21:00~22:00 Waist ♪ Mika	21:00~22:00 Pilates Cardio Marin	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Marin	21:00~22:00 Basic ♪ Mika		

	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 Animal Stretch Marin	10:30~11:30 Basic ♪ Marin	10:30~11:30 Release&Strength Mao	10:30~11:30 Style up pilates Mao	10:30~11:30 Waist ♪ Mao	10:30~11:30 Basic ♪ Miharu.H	
12:00		12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Pilates Workout Marin	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Style up pilates Mao	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Marin			13:30~14:30 Waist ♪ Mika	13:30~14:30 Basic ♪ Mika	13:30~14:30 Pilates Workout Marin	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H
15:00								15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H
17:00							17:30~18:30 Jump to Burn Marin	
18:00			18:00~19:00 Waist ♪ Mika	18:00~19:00 Basic ♪ Mika	18:00~19:00 Pilates Barre Mao	18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H		
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Waist ♪ Mika	19:30~20:30 Basic ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Pilates Cardio Marin		
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ Mika	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Style up pilates Mao	21:00~22:00 Animal Stretch Marin		

♪：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 新宿店 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 ♪ Mika	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Pilates Barre Mao	10:30~11:30 Waist ♪ Mika	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	10:30~11:30 Pilates Workout Marin	close	
12:00		12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	12:00~13:00 Basic ♪ Mao	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mao	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Waist ♪ Mika	12:00~13:00 Basic ♪ Mika		
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Mika			13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H	13:30~14:30 Style up pilates Mao	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin
15:00							15:00~16:00 Pilates Cardio Marin		15:00~16:00 Waist ♪ Mika
17:00						17:30~18:30 Animal Stretch Marin			
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Waist ♪ Mika	18:00~19:00 Basic ♪ Mika	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Marin				
19:30		19:30~20:30 Pilates Barre Mao	19:30~20:30 Style up pilates Mao	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	19:30~20:30 Jump to Burn Marin				
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mao	21:00~22:00 Basic ♪ Mika	21:00~22:00 Waist ♪ Mika	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Miharu.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)	2024//
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Marin	10:30~11:30 Style up pilates Mao	10:30~11:30 Basic ♪ Mika	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Marin	10:30~11:30 Pilates Barre Mao	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H	close	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mika	12:00~13:00 Waist ♪ Mika	12:00~13:00 Release&Strength Mao	12:00~13:00 Animal Stretch Marin	12:00~13:00 Jump to Burn Marin	12:00~13:00 Waist ♪ Mao		
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Marin		13:30~14:30 Waist ♪ Mika	13:30~14:30 Basic ♪ Mao	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mao	13:30~14:30 Basic ♪ Miharu.H		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Miharu.H	15:00~16:00 Style up pilates Mao		
17:00					17:30~18:30 Pilates Cardio Marin			
18:00	18:00~19:00 Style up pilates Mao	18:00~19:00 Basic ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Miharu.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Miharu.H				
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mika	19:30~20:30 Pilates Workout Marin	19:30~20:30 Pilates Barre Mao	19:30~20:30 Basic ♪ Mika				
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Mao	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Marin	21:00~22:00 Basic ♪ Miharu.H	21:00~22:00 Waist ♪ Mika				

♪: 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)