



pilates

pilates K 町田店 Lesson Schedule

更新日2024/9/6

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 Back&Arm ♪ Nozomi.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maari	10:30~11:30 Advance Haru		10:30~11:30 Style up pilates Sae	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Waist ♪ Sae	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Maari		12:30~13:30 Waist ♪ Haru	12:30~13:30 Basic ♪ Maari		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Haru	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maari	12:00~13:00 Pilates Barre Haru	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Haru		13:30~14:30 Pilates Cardio Sae	13:30~14:30 Basic ♪ Maari		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	15:00~16:00 Release&Strength Haru		
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Maari								
17:00								17:30~18:30 Waist ♪ Sae	
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	18:00~19:00 Shape up Waist Sae		
19:30			19:30~20:30 Pilates Workout Haru	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K		19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari		
21:00			21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K		21:00~22:00 Jump to Burn Maari	21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K		

	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 ♪ Sae	10:30~11:30 Release&Strength Haru		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sae	10:30~11:30 Jump to Burn Maari
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Maari	12:30~13:30 Shape up Waist Sae		12:30~13:30 Waist ♪ Sae	12:00~13:00 Pilates Workout Haru	12:00~13:00 Basic ♪ Nozomi.K
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari
15:00						15:00~16:00 Shape up Waist Sae	15:00~16:00 Advance Haru
17:00						17:30~18:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ Haru	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K		18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari	
19:30		19:30~20:30 Jump to Burn Maari	19:30~20:30 Waist ♪ Haru		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	19:30~20:30 Pilates Barre Haru	
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Haru	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari		21:00~22:00 Style up pilates Sae	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	

♪：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 町田店 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 Waist ♪ Haru	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sae		10:30~11:30 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sae	10:30~11:30 Shape up Waist Sae	close
12:00		12:30~13:30 Pilates Cardio Sae	12:30~13:30 Pilates Barre Haru		12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K	12:00~13:00 Advance Haru	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maari	
13:30						13:30~14:30 Waist ♪ Nozomi.K	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	
15:00						15:00~16:00 Pilates Barre Haru	15:00~16:00 Basic ♪ Maari	
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Maari		
18:00		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Basic ♪ Maari	18:00~19:00 Shape up Waist Sae	18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K			
19:30		19:30~20:30 Advance Haru	19:30~20:30 Style up pilates Sae	19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maari			
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Release&Strength Sae	21:00~22:00 Pilates Workout Sae			

	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 Jump to Burn Maari	10:30~11:30 Basic ♪ Haru		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Shape up Waist Sae	10:30~11:30 Basic ♪ Nozomi.K	close
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Nozomi.K	12:30~13:30 Waist ♪ Nozomi.K		12:30~13:30 Pilates Barre Haru	12:00~13:00 Basic ♪ Nozomi.K	12:00~13:00 Pilates Workout Haru	
13:30					13:30~14:30 Release&Strength Haru	13:30~14:30 Jump to Burn Maari	
15:00					15:00~16:00 Style up pilates Sae	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	
17:00					17:30~18:30 Pilates Barre Haru		
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Haru	18:00~19:00 Shape up Waist Sae	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari	18:00~19:00 Release&Strength Sae			
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Maari	19:30~20:30 Advance Haru	19:30~20:30 Waist ♪ Sae	19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K			
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Haru	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	21:00~22:00 Pilates Cardio Sae	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maari			

♪: 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)