



pilates

pilates K かわぐちキャストイ店 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 Waist 📌 Sazuki	10:30~11:30 Basic 📌 Yuu.Y		10:30~11:30 Basic 📌 Hanaka.Y	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M	close
12:00			12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J	12:30~13:30 Waist 📌 Sazuki		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Sazuki	12:30~13:30 Basic 📌 Mahiro.J	
13:30			14:30~15:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M	16:30~17:30 Basic 📌 Yuu.Y				
15:00			18:00~19:00 Basic 📌 Yuu.Y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J		18:00~19:00 Waist 📌 Sazuki	18:00~19:00 Basic 📌 Yuu.Y	
17:00			19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mahiro.J	19:30~20:30 Basic 📌 Yuu.Y		19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Sazuki	19:30~20:30 Waist 📌 Hanaka.Y	
18:00			21:00~22:00 Basic 📌 Yuu.Y	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Mahiro.J		21:00~22:00 Basic 📌 Yuu.Y	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Yuu.Y	
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 Basic 📌 Mahiro.J	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Yuu.Y	10:30~11:30 Basic 📌 Yuu.Y	close
12:00		12:30~13:30 Waist 📌 Sazuki	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Sazuki		12:30~13:30 Basic 📌 Mahiro.J	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M	
13:30		14:30~15:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J	16:30~17:30 Hip&Leg 📌 Rinako.M				
15:00		18:00~19:00 Back&Arm 📌 Yuu.Y	18:00~19:00 Basic 📌 Yuu.Y		18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Sazuki	18:00~19:00 Waist 📌 Hanaka.Y	
17:00		19:30~20:30 Waist 📌 Sazuki	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Mahiro.J		19:30~20:30 Back&Arm 📌 Mahiro.J	19:30~20:30 Basic 📌 Mahiro.J	
18:00		21:00~22:00 Basic 📌 Yuu.Y	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Yuu.Y		21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Sazuki	21:00~22:00 Waist 📌 Hanaka.Y	
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 かわぐちキャスティ店 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 ♪ Sazuki	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sazuki		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	10:30~11:30 Basic ♪ Mahiro.J	close	close
12:00								
13:30		12:30~13:30 Basic ♪ Mahiro.J	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y		12:30~13:30 Basic ♪ Mahiro.J	12:30~13:30 Waist ♪ mayuki.T		
15:00						14:30~15:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J		
17:00						16:30~17:30 Basic ♪ mayuki.T		
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	18:00~19:00 Basic ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J			
19:30		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ Yuu.Y			
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuu.Y	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Basic ♪ Yuu.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J			

	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 ♪ Yuu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ aono.K		10:30~11:30 Basic ♪ Yoko.y	10:30~11:30 Waist ♪ Sazuki	close	close
12:00							
13:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	12:30~13:30 Basic ♪ Mahiro.J		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sazuki		
15:00					14:30~15:30 Basic ♪ Yuu.Y		
17:00					16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Wakana	18:00~19:00 Basic ♪ Yuu.Y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J	18:00~19:00 Basic ♪ Mahiro.J			
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mahiro.J	19:30~20:30 Basic ♪ Yuu.Y	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuu.Y			
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Wakana	21:00~22:00 Basic ♪ Yuu.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mahiro.J	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mahiro.J			

♪: 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)