



pilates

# pilates K 上大岡店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	10:30~11:30 Pilates Cardio Minami		10:30~11:30 Basic ♡ Hana.S	10:30~11:30 Waist ♡ Hana.S	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Akane.I	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ yume.N
12:00				12:30~13:30 Shape up Waist Nanami.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ yume.N	12:00~13:00 Basic ♡ yume.N		12:30~13:30 Release&Strength Akane.I
13:30	12:30~13:30 Basic ♡ yume.N	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Nanami.N			13:30~14:30 Back&Arm ♡ Akane.I	13:30~14:30 Style up pilates Akane.I		
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♡ Hana.S	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ yume.N		
17:00					17:30~18:30 Basic ♡ yume.N			
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Akane.I	18:00~19:00 Waist ♡ Hana.S	18:00~19:00 Style up pilates Akane.I	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ yume.N				18:00~19:00 Basic ♡ Hana.S
19:30	19:30~20:30 Waist ♡ Hana.S	19:30~20:30 Release&Strength Akane.I	19:30~20:30 Waist ♡ Hana.S	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Akane.I				19:30~20:30 Jump to Burn Nanami.N
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Akane.I	21:00~22:00 Basic ♡ Hana.S	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Akane.I	21:00~22:00 Basic ♡ yume.N				21:00~22:00 Waist ♡ Hana.S

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates Akane.I		10:30~11:30 Basic ♡ Hana.S	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	10:30~11:30 Waist ♡ Hana.S	close	10:30~11:30 Basic ♡ Hana.S
12:00			12:30~13:30 Shape up Waist Nanami.N	12:00~13:00 Release&Strength Akane.I	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Nanami.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♡ yume.N
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ yume.N			13:30~14:30 Hip&Leg ♡ yume.N	13:30~14:30 Basic ♡ Hana.S		
15:00				15:00~16:00 Shape up Waist Nanami.N	15:00~16:00 Jump to Burn Nanami.N		
17:00				17:30~18:30 Style up pilates Akane.I			
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Nanami.N	18:00~19:00 Waist ♡ Hana.S	18:00~19:00 Basic ♡ yume.N				18:00~19:00 Back&Arm ♡ Akane.I
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ Hana.S	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ yume.N	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Akane.I				19:30~20:30 Basic ♡ yume.N
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Nanami.N	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Hana.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ yume.N				21:00~22:00 Release&Strength Akane.I

♡：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 上大岡店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	
10:30	10:30~11:30 Waist 📌 Hana.S		10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Hana.S	10:30~11:30 Basic 📌 Hana.S	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N	close	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Akane.I	10:30~11:30 Basic 📌 Hana.S	
12:00				12:00~13:00 Style up pilates Akane.I	12:00~13:00 Waist 📌 Hana.S				
12:30~13:30	Back&Arm 📌 Akane.I		12:30~13:30 Jump to Burn Nanami.N					12:30~13:30 Waist 📌 Hana.S	12:30~13:30 Pilates Cardio Minami
13:30				13:30~14:30 Shape up Waist Nanami.N	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Nanami.N				
15:00				15:00~16:00 Basic 📌 yume.N	15:00~16:00 Release&Strength Akane.I				
17:00				17:30~18:30 Jump to Burn Nanami.N					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 yume.N	18:00~19:00 Shape up Waist Nanami.N	18:00~19:00 Release&Strength Akane.I					18:00~19:00 Hip&Leg 📌 yume.N	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Akane.I
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Hana.S	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 yume.N	19:30~20:30 Shape up Waist Nanami.N					19:30~20:30 Style up pilates Akane.I	19:30~20:30 Waist 📌 Hana.S
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yume.N	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Akane.I					21:00~22:00 Basic 📌 yume.N	21:00~22:00 Style up pilates Akane.I

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
10:30		10:30~11:30 Style up pilates Akane.I	10:30~11:30 Basic 📌 yume.N	10:30~11:30 Shape up Waist Nanami.N	close	10:30~11:30 Pilates Workout Nanami.N	10:30~11:30 Jump to Burn Nanami.N		
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 yume.N	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 Hana.S	12:00~13:00 Basic 📌 yume.N			12:30~13:30 Hip&Leg 📌 yume.N	12:30~13:30 Basic 📌 yume.N	
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg 📌 yume.N	13:30~14:30 Jump to Burn Nanami.N					
15:00			15:00~16:00 Waist 📌 Hana.S	15:00~16:00 Back&Arm 📌 yume.N					
17:00			17:30~18:30 Pilates Workout Nanami.N						
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Akane.I	18:00~19:00 Shape up Waist Nanami.N					18:00~19:00 Waist 📌 Hana.S	18:00~19:00 Back&Arm 📌 yume.N	18:00~19:00 Basic 📌 Hana.S
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Nanami.N	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Hana.S					19:30~20:30 Style up pilates Akane.I	19:30~20:30 Waist 📌 Hana.S	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Akane.I
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Hana.S	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N					21:00~22:00 Basic 📌 Hana.S	21:00~22:00 Release&Strength Akane.I	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 yume.N

📌: 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）