



pilates

# pilates K 住道店 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 Aina	10:30~11:30 Back&Arm Misaki.E		10:30~11:30 Hip&Leg Aina	10:30~11:30 Waist Satsuki.H	close	close	10:30~11:30 Waist Aina	
12:00				12:30~13:30 Basic Satsuki.H	12:00~13:00 Hip&Leg Nastuho				12:30~13:30 Basic Misaki.E
13:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Satsuki.H	12:30~13:30 Waist Aina			13:30~14:30 Back&Arm Misaki.E				
15:00					15:00~16:00 Basic Misaki.E				
17:00									
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Nastuho	18:00~19:00 Basic Satsuki.H	18:00~19:00 Back&Arm Maori	18:00~19:00 Jump to Burn Kei				18:00~19:00 Hip&Leg Kei	
19:30	19:30~20:30 Basic Misaki.E	19:30~20:30 Hip&Leg Nastuho	19:30~20:30 Waist Satsuki.H	19:30~20:30 Back&Arm Misaki.E				19:30~20:30 Waist Satsuki.H	
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Nastuho	21:00~22:00 Waist Satsuki.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Satsuki.H	21:00~22:00 Waist Kei				21:00~22:00 Jump to Burn Kei	

	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 Basic Misaki.E		10:30~11:30 Jump to Burn Aina	10:30~11:30 Back&Arm Nastuho	close	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	
12:00			12:30~13:30 Waist Satsuki.H	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Satsuki.H				12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg Aina			13:30~14:30 Basic Misaki.E				
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Nastuho				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Waist Satsuki.H	18:00~19:00 Jump to Burn yui	18:00~19:00 Back&Arm Misaki.E				18:00~19:00 Basic Satsuki.H	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Misaki.E	19:30~20:30 Basic Satsuki.H	19:30~20:30 Waist Satsuki.H				19:30~20:30 Jump to Burn Kei	
21:00	21:00~22:00 Basic Satsuki.H	21:00~22:00 Hip&Leg yui	21:00~22:00 Basic Misaki.E				21:00~22:00 Waist Satsuki.H	

👉：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 住道店 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 Jump to Burn Aina		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Misaki.E	10:30~11:30 Waist ♪ Satsuki.H	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Aina	10:30~11:30 Basic ♪ Kei
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Misaki.E		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Aina	12:00~13:00 Basic ♪ Misaki.E			12:30~13:30 Basic ♪ Satsuki.H	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Aina
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn Kei				
15:00				15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Satsuki.H	18:00~19:00 Basic ♪ Ikumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H					
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mikiko.N	19:30~20:30 Waist ♪ Satsuki.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misaki.E				19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.E	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misaki.E
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nastuho	21:00~22:00 Waist ♪ Satsuki.H				21:00~22:00 Jump to Burn Kei	21:00~22:00 Waist ♪ Yuna

	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 Stretch&Conditioning ♪ Aina	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.E	close	close	10:30~11:30 Waist ♪ Aina	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Aina	
12:00		12:30~13:30 Jump to Burn Kei	12:00~13:00 Waist ♪ Satsuki.H			12:30~13:30 Back&Arm ♪ Nastuho	12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi	
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nastuho					
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Misaki.E					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misaki.E	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.E						18:00~19:00 Basic ♪ Satsuki.H
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Mikiko.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nastuho				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nastuho	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.E	19:30~20:30 Jump to Burn Kei
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misaki.E				21:00~22:00 Waist ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misaki.E	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.E

♪: 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)