



pilates

pilates K 住道店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/11

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 | | | | | 12:00~13:00 Hip&Leg Nastuho | | | | |
| | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning | 12:30~13:30 Waist | | 12:30~13:30 Basic | | | | | 12:30~13:30 Basic |
| 13:30 | Satsuki.H | Aina | | Satsuki.H | 13:30~14:30 Back&Arm Misaki.E | | | | 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 | | | | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning | | | | |
| | 12:30~13:30 Hip&Leg | | 12:30~13:30 Waist Satsuki.H | | | | | 12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E |
| 13:30 | 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 Waist ♪ Ikumi | 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 ♪ Aina | 12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi | |
| 13:30 | | | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N | | | | | |
| 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 ♪ Mikiko.N | | | | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N | 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)