



pilates

# pilates K 和光市店 Lesson Schedule

更新日2024/9/20

## 2024/10/19~2024/10/31

Let's have fun with all pilates lovers♡

|       | 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 | Close     | Close     | Close                         | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S  | Close     | Close     |           | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S              |
| 12:00 |           |           |                               |                                   |           |           |           |   |
| 13:30 |           |           |                               | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>anna    |           |           |           | 12:30~13:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>anna |
| 15:00 |           |           |                               | 14:30~15:30<br>Hip&Leg ♪<br>hoa   |           |           |           |   |
| 17:00 |           |           |                               | 16:30~17:30<br>Basic ♪<br>Aiko    |           |           |           |   |
| 18:00 |           |           |                               | 18:00~19:00<br>Back&Arm ♪<br>Aiko |           |           |           | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>hoa                 |
| 19:30 |           |           | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>hoa | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>Aiko  |           |           |           |   |
| 21:00 |           |           |                               |                                   |           |           |           |   |

|       | 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<br>Waist ♪<br>hoa    | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>Aiko            | Close     | Close     | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>anna  |                                |
| 12:00 |                               |                                  |  |           |           |                                  |                                   |                                |
| 13:30 |                               | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Aiko   | 12:30~13:30<br>Hip&Leg ♪<br>anna             |           |           | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>anna   | 12:30~13:30<br>Back&Arm ♪<br>Aiko |                                |
| 15:00 |                               |                                  | 14:30~15:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S             |           |           |                                  |                                   |                                |
| 17:00 |                               |                                  | 16:30~17:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>hoa |           |           |                                  |                                   |                                |
| 18:00 |                               | 18:00~19:00<br>Waist ♪<br>Aiko   | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>YUNA.S             |           |           | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>hoa    | 18:00~19:00<br>Waist ♪<br>Aiko    |                                |
| 19:30 |                               |                                  |  |           |           | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>Aiko | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S  | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>Aiko |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>hoa | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>anna |  |           |           |                                  |                                   |                                |

♪: 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 和光市店 Lesson Schedule

2024/11/1~2024/11/15

|       | 11月1日(金)                                     | 11月2日(土)                                      | 11月3日(日) | 11月4日(月) | 11月5日(火)                          | 11月6日(水)                                      | 11月7日(木) | 11月8日(金)                         |                                   |                                  |
|-------|--|---|----------|----------|-----------------------------------|---|----------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Aiko               | 10:30~11:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>anna | Close    | Close    | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>Aiko | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>hoa                 |          | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>Aiko |                                   |                                  |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Hip&Leg ♪<br>hoa              | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S              |          |          | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S  | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>Aiko                |          | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S |                                   |                                  |
| 13:30 |  | 14:30~15:30<br>Waist ♪<br>hoa                 |          |          |                                   |   |          |                                  |                                   |                                  |
| 15:00 |  | 16:30~17:30<br>Back&Arm ♪<br>Aiko             |          |          |                                   |   |          |                                  |                                   |                                  |
| 17:00 |  |   |          |          |                                   |   |          |                                  |                                   |                                  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Waist ♪<br>anna               |   |          |          |                                   | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>hoa               |          | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>YUNA.S | 18:00~19:00<br>Back&Arm ♪<br>Aiko | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>YUNA.S |
| 19:30 | 20:30~21:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>hoa |   |          |          |                                   | 20:30~21:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>anna |          | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>anna | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S  | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>hoa    |
| 21:00 |  |   |          |          |                                   |   |          |                                  |                                   |                                  |

|       | 11月9日(土)                                      | 11月10日(日) | 11月11日(月) | 11月12日(火)                      | 11月13日(水)                                     | 11月14日(木) | 11月15日(金)                         |                                  |                                  |
|-------|---|-----------|-----------|--------------------------------|---|-----------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S              | Close     | Close     | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>hoa  | 10:30~11:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>anna |           | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>hoa     |                                  |                                  |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>anna |           |           | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>anna | 12:30~13:30<br>Hip&Leg ♪<br>hoa               |           | 12:30~13:30<br>Back&Arm ♪<br>Aiko |                                  |                                  |
| 13:30 | 14:30~15:30<br>Hip&Leg ♪<br>hoa               |           |           |                                |   |           |                                   |                                  |                                  |
| 15:00 | 16:30~17:30<br>Waist ♪<br>anna                |           |           |                                |   |           |                                   |                                  |                                  |
| 17:00 |   |           |           |                                |   |           |                                   |                                  |                                  |
| 18:00 |   |           |           |                                | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>YUNA.S              |           | 18:00~19:00<br>Back&Arm ♪<br>Aiko | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>YUNA.S | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>anna |
| 19:30 |   |           |           |                                | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>anna              |           | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S  | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>anna   | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>YUNA.S |
| 21:00 |   |           |           |                                |   |           |                                   |                                  |                                  |

♪: 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）