



pilates

# pilates K 松戸店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/29

## 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 Basic ♪ aika.K	10:30~11:30 Jump to Burn Maaya		10:30~11:30 Waist ♪ aika.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ aika.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuina	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Yuina
12:00				12:30~13:30 Basic ♪ aika.K	12:00~13:00 Style up pilates asuka	12:00~13:00 Jump to Burn asuka		12:30~13:30 Style up pilates asuka
13:30	12:30~13:30 Shape up Waist Maaya	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ aika.K			13:30~14:30 Shape up Waist Maaya	13:30~14:30 Basic ♪ Yuina		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ aika.K	15:00~16:00 Pilates Barre asuka		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ Yuina			
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Yuina	18:00~19:00 Pilates Barre asuka	18:00~19:00 Waist ♪ Yuina	18:00~19:00 Style up pilates asuka				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maaya
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout asuka	19:30~20:30 Basic ♪ Yuina	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ aika.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuina				19:30~20:30 Basic ♪ Yuina
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuina	21:00~22:00 Waist ♪ asuka	21:00~22:00 Basic ♪ aika.K	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Yuina			21:00~22:00 Shape up Waist Maaya	

	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 asuka		10:30~11:30 Basic ♪ Yuina	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuina	10:30~11:30 Style up pilates asuka	close	10:30~11:30 Shape up Waist Maaya
12:00			12:30~13:30 Pilates Barre Maaya	12:00~13:00 Pilates Workout asuka	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maaya		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuina
13:30	12:30~13:30 Basic ♪ Yuina			13:30~14:30 Basic ♪ Yuina	13:30~14:30 Waist ♪ asuka		
15:00				15:00~16:00 Shape up Waist Maaya	15:00~16:00 Jump to Burn Maaya		
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ aika.K			
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Maaya	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuina	18:00~19:00 Release&Strength asuka				18:00~19:00 Pilates Barre asuka
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ aika.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ aika.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ asuka				19:30~20:30 Waist ♪ aika.K
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ aika.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuina	21:00~22:00 Waist ♪ aika.K			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ aika.K	

♪：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 松戸店 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 Pilates Barre Maaya		10:30~11:30 Shape up Waist Maaya	10:30~11:30 Hip&Leg aika.K	10:30~11:30 Basic asuka	close	10:30~11:30 Jump to Burn asuka	10:30~11:30 Basic aika.K
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Yuina		12:30~13:30 Basic Yuina	12:00~13:00 Basic aika.K	12:00~13:00 Back&Arm Yuina		12:30~13:30 Waist aika.K	12:30~13:30 Pilates Workout Maaya
13:30				13:30~14:30 Pilates Barre Maaya	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yuina			
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Maaya	15:00~16:00 Hip&Leg asuka			
17:00				17:30~18:30 Waist Maaya				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg aika.K	18:00~19:00 Basic Yuina	18:00~19:00 Waist aika.K				18:00~19:00 Back&Arm asuka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Yuina
19:30	12:00~13:00 Style up pilates asuka	19:30~20:30 Pilates Workout asuka	19:30~20:30 Hip&Leg aika.K				19:30~20:30 Hip&Leg Yuina	19:30~20:30 Pilates Barre asuka
21:00	21:00~22:00 Basic asuka	21:00~22:00 Waist Yuina	21:00~22:00 Pilates Barre asuka				21:00~22:00 Basic Yuina	21:00~22:00 Waist asuka

	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 asuka	10:30~11:30 Back&Arm asuka	10:30~11:30 Shape up Waist Maaya	close	10:30~11:30 Release&Strength asuka	10:30~11:30 Waist aika.K	
12:00		12:30~13:30 Pilates Barre asuka	12:00~13:00 Waist Yuina	12:00~13:00 Hip&Leg Maaya		12:30~13:30 Pilates Barre asuka	12:30~13:30 Style up pilates asuka	
13:30			13:30~14:30 Pilates Workout asuka	13:30~14:30 Basic aika.K				
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg Yuina	15:00~16:00 Waist aika.K				
17:00			17:30~18:30 Basic aika.K					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Maaya	18:00~19:00 Hip&Leg Yuina				18:00~19:00 Basic Yuina	18:00~19:00 Hip&Leg Yuina	18:00~19:00 Shape up Waist Maaya
19:30	19:30~20:30 Basic Yuina	19:30~20:30 Waist aika.K				19:30~20:30 Back&Arm Yuina	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yuina	19:30~20:30 Basic Yuina
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Maaya	21:00~22:00 Basic aika.K				21:00~22:00 Waist aika.K	21:00~22:00 Basic Mayu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Yuina

👉: 体験可能レッスン

今月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)