



pilates

# pilates K 柏店 Lesson Schedule

更新日2024/8/22

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Style up pilates haruna	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mana.H	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu.K	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mayu.K			12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H	12:30~13:30 Style up pilates haruna		12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H	12:00~13:00 Basic ♪ Mana.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Misa.K
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn haruna							13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	13:30~14:30 Basic ♪ Mayu.K
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Mayu.K							15:00~16:00 Hip&Leg ♪ aika.K	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Misa.K
17:00								17:30~18:30 Waist ♪ Mana.H	
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ hiyo	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ haruna	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mayu.K		
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maaya	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Jump to Burn haruna	19:30~20:30 Waist ♪ Mana.H		
21:00				21:00~22:00 Pilates Workout Maaya	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna	10:30~11:30 Jump to Burn haruna		10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ arisa.O
12:00		12:30~13:30 Release&Strength haruna	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ haruna		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	12:00~13:00 Waist ♪ Mana.H	12:00~13:00 Basic ♪ Mayu.K
13:30						13:30~14:30 Style up pilates haruna	13:30~14:30 Back&Arm ♪ arisa.O
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Mana.H	15:00~16:00 Waist ♪ Mayu.K
17:00						17:30~18:30 Release&Strength haruna	
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Pilates Workout Maaya	18:00~19:00 Pilates Barre Rico	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ haruna	
19:30			19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mizuki	19:30~20:30 Basic ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Waist ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Basic ♪ Mayu.K	
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	21:00~22:00 Pilates Barre Maaya	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Style up pilates haruna	

♪：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 柏店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Style up pilates haruna	10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H		10:30~11:30 Waist ♪ Mana.H	10:30~11:30 Basic ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ haruna	close	
12:00					12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H	12:00~13:00 Jump to Burn haruna	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kurumi		
13:30		12:30~13:30 Waist ♪ Mana.H	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mayu.K				13:30~14:30 Waist ♪ Mana.H		13:30~14:30 Style up pilates haruna
15:00							15:00~16:00 Back&Arm ♪ Mayu.K		15:00~16:00 Basic ♪ Kurumi
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ Mana.H		
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ haruna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maaya	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mayu.K			
19:30			19:30~20:30 Jump to Burn haruna	19:30~20:30 Waist ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Pilates Workout Maaya	19:30~20:30 Release&Strength haruna			
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ haruna	21:00~22:00 Basic ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Jump to Burn haruna			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna		10:30~11:30 Basic ♪ Mana.H	10:30~11:30 Waist ♪ Mana.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna	close
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H		12:30~13:30 Waist ♪ Mana.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	12:00~13:00 Waist ♪ Mana.H	
13:30	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ haruna				13:30~14:30 Release&Strength haruna	13:30~14:30 Basic ♪ Mana.H	
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Mana.H	15:00~16:00 Jump to Burn haruna	
17:00					17:30~18:30 Style up pilates haruna		
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Waist ♪ Mayu.K	18:00~19:00 Style up pilates haruna	18:00~19:00 Basic ♪ Aika			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Basic ♪ Mana.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Mayu.K	19:30~20:30 Jump to Burn haruna			
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Waist ♪ Mayu.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Aika			

♪: 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)