



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 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 Waist ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Hip Punch misaki	10:30~11:30 Style up pilates anna	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定	10:30~11:30 Advance Ami.H	10:30~11:30 Jump to Burn anna	close	10:30~11:30 Basic ♪ Rinako.M	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Waist ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout una	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Style up pilates mayuki.T		12:00~13:00 Waist ♪ mayuki.T	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Jump to Burn anna	13:30~14:30 Waist ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Shape up Waist anna		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定		15:00~16:00 Waist ♪ mayuki.T		15:00~16:00 Power up Control Ami.H	15:00~16:00 Basic ♪ Rinako.M		15:00~16:00 Basic ♪ mayuki.T	
17:00						16:30~17:30 Waist ♪ mayuki.T		16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	
						18:00~19:00 Basic ♪ nao.s		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	
18:00	18:00~19:00 Advance Ami.H	18:00~19:00 Basic ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Animal Stretch misaki	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M			18:00~19:00 Pilates Cardio misaki	
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Pilates Barre una	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M				19:30~20:30 Basic ♪ nao.s	
21:00	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Body Balance una	21:00~22:00 Basic ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Hip Punch misaki			21:00~22:00 Animal Stretch misaki		

	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 ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Shape up Waist una	10:30~11:30 Advance Ami.H	10:30~11:30 Basic ♪ nao.s	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout una	12:00~13:00 Waist ♪ mayuki.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	12:00~13:00 Body Balance una	12:00~13:00 Pilates Barre Mirai.B		12:00~13:00 Basic ♪ nao.s	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Pilates Barre una	13:30~14:30 Waist ♪ Ami.H	13:30~14:30 Basic ♪ nao.s		13:30~14:30 Waist ♪ mayuki.T	
15:00		15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T		15:00~16:00 Basic ♪ nao.s	
17:00					16:30~17:30 Back&Arm ♪ una		16:30~17:30 Jump to Burn Mirai.B	
					18:00~19:00 Style up pilates mayuki.T		18:00~19:00 Waist ♪ mayuki.T	
18:00	18:00~19:00 Body Balance una	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ami.H	18:00~19:00 Hip Punch misaki	19:30~20:30 Basic ♪ nao.s			18:00~19:00 Pilates Cardio ayaka	
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio ayaka	19:30~20:30 Basic ♪ nao.s	19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ nao.s	21:00~22:00 Power up Control Ami.H	21:00~22:00 Basic ♪ nao.s			21:00~22:00 Back&Spine ayaka		

♪: 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 オリナス錦糸町店 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 Cardio runa	10:30~11:30 Hip&Leg Rinako.M	10:30~11:30 Jump to Burn haruka.M	10:30~11:30 Pilates Workout Sazuki	10:30~11:30 Back&Arm Rinako.M	close	10:30~11:30 Basic nao.s	10:30~11:30 Hip&Leg Rinako.M
12:00	12:00~13:00 Style up pilates mayuki.T	12:00~13:00 Waist mayuki.T	12:00~13:00 Basic nao.s	12:00~13:00 Stretch&Conditioning mayuki.T	12:00~13:00 Body Balance una		12:00~13:00 Shape up Waist Ruuna	12:00~13:00 Basic nao.s
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn runa	13:30~14:30 Back&Arm Rinako.M	13:30~14:30 Hip&Leg haruka.M	13:30~14:30 Back&Spine Sazuki	13:30~14:30 Hip&Leg Rinako.M		13:30~14:30 Basic nao.s	13:30~14:30 Back&Arm Rinako.M
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning mayuki.T		15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T	15:00~16:00 Basic mayuki.T		15:00~16:00 Jump to Burn Ruuna	
				16:30~17:30 Pilates Barre una	16:30~17:30 Advance una			
17:00				18:00~19:00 Basic mayuki.T	18:00~19:00 Style up pilates mayuki.T			
18:00	18:00~19:00 Basic nao.s	18:00~19:00 Advance una	18:00~19:00 Basic nao.s	19:30~20:30 Shape up Waist una			18:00~19:00 Body Balance una	18:00~19:00 Basic nao.s
19:30	19:30~20:30 Waist mayuki.T	19:30~20:30 Basic nao.s	19:30~20:30 Release&Strength Sazuki				19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T	19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna
21:00	21:00~22:00 Basic nao.s	21:00~22:00 Body Balance una	21:00~22:00 Back&Spine Sazuki				21:00~22:00 Advance una	21:00~22:00 Pilates Cardio Ruuna

	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 Basic Rinako.M	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna	10:30~11:30 Back&Spine Sazuki	10:30~11:30 Shape up Waist Ruuna	close	10:30~11:30 Release&Strength Sazuki	10:30~11:30 Waist mayuki.T	10:30~11:30 Hip&Leg Rinako.M	
12:00	12:00~13:00 Style up pilates mayuki.T	12:00~13:00 Hip&Leg Rinako.M	12:00~13:00 Waist mayuki.T	12:00~13:00 Basic Rinako.M		12:00~13:00 Style up pilates mayuki.T	12:00~13:00 Back&Arm Rinako.M	12:00~13:00 Waist mayuki.T	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Rinako.M	13:30~14:30 Shape up Waist Ruuna	13:30~14:30 Animal Stretch Sazuki	13:30~14:30 Pilates Barre Ruuna		13:30~14:30 Back&Spine Sazuki	13:30~14:30 Stretch&Conditioning mayuki.T	13:30~14:30 Basic Rinako.M	
15:00	15:00~16:00 Waist mayuki.T		15:00~16:00 Basic nao.s	15:00~16:00 Release&Strength Sazuki		15:00~16:00 Basic mayuki.T		15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T	
			16:30~17:30 Power up Control Sazuki	16:30~17:30 Hip&Leg Rinako.M					
17:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning mayuki.T	18:00~19:00 Pilates Workout Sazuki					
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna	18:00~19:00 Basic nao.s	19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T				18:00~19:00 Back&Arm Rinako.M	18:00~19:00 Advance una	18:00~19:00 Pilates Cardio Ruuna
19:30	19:30~20:30 Basic nao.s	19:30~20:30 Back&Arm Rinako.M					19:30~20:30 Pilates Workout una	19:30~20:30 Hip&Leg Rinako.M	19:30~20:30 Body Balance una
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Ruuna	21:00~22:00 Basic nao.s					21:00~22:00 Hip&Leg Rinako.M	21:00~22:00 Pilates Barre una	21:00~22:00 Basic 未確定

👉: 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）