



pilates

# pilates K 千葉店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/31

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	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 Basic ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	10:30~11:30 Style up pilates Mayu	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y		10:30~11:30 Power up Control Mayu	
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Mayu	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	12:00~13:00 Basic ♪ Mifuyu		12:00~13:00 Basic ♪ Rico.S	12:30~13:30 Basic ♪ Rico.S		12:00~13:00 Basic ♪ Rico.S	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	13:30~14:30 Basic ♪ Rico.S	13:30~14:30 Pilates Cardio Mifuyu		13:30~14:30 Pilates Barre Mayu			13:30~14:30 Waist ♪ Mayu	
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y	15:00~16:00 Shape up Waist Mayu						
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn Mifuyu							
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Mayu				18:00~19:00 Body Balance Mifuyu	18:00~19:00 Shape up Waist Mayu		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y	18:00~19:00 Basic ♪ Rico.S
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Rico.S				19:30~20:30 Release&Strength Mayu	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Moeka.Y		19:30~20:30 Basic ♪ Rico.S	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Mayu				21:00~22:00 Basic ♪ Mifuyu	21:00~22:00 Pilates Cardio Mifuyu		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	21:00~22:00 Jump to Burn Mifuyu

	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 Back&Arm ♪ Moeka.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	close	10:30~11:30 Jump to Burn Mifuyu	10:30~11:30 Waist ♪ Mayu		10:30~11:30 Pilates Cardio Mifuyu	
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Mayu	12:00~13:00 Basic ♪ Moeka.Y		12:00~13:00 Basic ♪ Rico.S	12:30~13:30 Style up pilates Mayu		12:00~13:00 Basic ♪ Rico.S	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	13:30~14:30 Body Balance Mifuyu		13:30~14:30 Release&Strength Mifuyu			13:30~14:30 Jump to Burn Mifuyu	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Rico.S	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y						
17:00	17:30~18:30 Pilates Barre Mayu							
18:00				18:00~19:00 Back&Spine Mayu	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y		18:00~19:00 Basic ♪ Moeka.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y
19:30				19:30~20:30 Pilates Cardio Mifuyu	19:30~20:30 Basic ♪ Rico.S		19:30~20:30 Body Balance Mifuyu	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y
21:00				21:00~22:00 Shape up Waist Mayu	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	21:00~22:00 Basic ♪ Rico.S

♪：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 千葉店 Lesson Schedule

2024/11/16～2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	10:30～11:30 Basic ♪ Rico.S	close	10:30～11:30 Pilates Cardio Mifuyu	10:30～11:30 Jump to Burn Mifuyu		10:30～11:30 Basic ♪ Mifuyu	10:30～11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mifuyu	
12:00	12:00～13:00 Basic ♪ Rico.S	12:00～13:00 Jump to Burn Mifuyu		12:00～13:00 Waist ♪ Rico.S	12:00～13:00 Basic ♪ Rico.S		12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	12:00～13:00 Style up pilates Akane.I	
13:30	13:30～14:30 Pilates Cardio Mifuyu	13:30～14:30 Waist ♪ Rico.S		13:30～14:30 Back&Arm ♪ Mifuyu	13:30～14:30 Basic ♪ Rico.S		13:30～14:30 Release&Strength Mifuyu	13:30～14:30 Waist ♪ Rico.S	
15:00	15:00～16:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y	15:00～16:00 Hip&Leg ♪ Mifuyu						15:00～16:00 Basic ♪ Akane.I	
17:00	17:30～18:30 Body Balance Mifuyu							17:30～18:30 Body Balance Mifuyu	
18:00					18:00～19:00 Basic ♪ Moeka.Y		18:00～19:00 Back&Arm ♪ Akane.I	18:00～19:00 Pilates Cardio Mifuyu	18:00～19:00 Basic ♪ Rico.S
19:30					19:30～20:30 Release&Strength Akane.I		19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Moeka.Y	19:30～20:30 Basic ♪ Akane.I	19:30～20:30 Back&Arm ♪ Moeka.Y
21:00					21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y		21:00～22:00 Style up pilates Akane.I	21:00～22:00 Release&Strength Mifuyu	21:00～22:00 Waist ♪ Rico.S

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	10:30～11:30 Waist ♪ Moeka.Y	close	close	close		10:30～11:30 Waist ♪ Rico.S	10:30～11:30 Basic ♪ Rico.S
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y					12:00～13:00 Style up pilates Akane.I	12:00～13:00 Back&Arm ♪ Mifuyu
13:30	13:30～14:30 Back&Spine Akane.I					13:30～14:30 Basic ♪ Rico.S	13:30～14:30 Power up Control Mifuyu
15:00	15:00～16:00 Basic ♪ Akane.I					15:00～16:00 Release&Strength Akane.I	
17:00						17:30～18:30 Waist ♪ Rico.S	
18:00						18:00～19:00 Waist ♪ Rico.S	18:00～19:00 Back&Spine Akane.I
19:30						19:30～20:30 Basic ♪ Rico.S	19:30～20:30 Pilates Barre Moeka.Y
21:00						21:00～22:00 Back&Arm ♪ Moeka.Y	21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Moeka.Y

♪: 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)