



pilates

pilates K 大森店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/02

2024/10/1~2024/10/31

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 Jump to Burn ayaka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N		10:30~11:30 Back&Spine ayaka	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Waist ♪ Chihiro	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	12:30~13:30 Style up pilates ayaka		12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	12:00~13:00 Body Balance Chihiro		12:30~13:30 Body Balance Chihiro
13:30					13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Elliy		
15:00					15:00~16:00 Hip Punch Elliy	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya.N		
17:00					17:30~18:30 Back&Arm ♪ Saya.N			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Elliy	18:00~19:00 Body Balance Chihiro	18:00~19:00 Waist ♪ Chihiro	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N				18:00~19:00 Style up pilates ayaka
19:30	19:30~20:30 Release&Strength ayaka	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N	19:30~20:30 Basic ♪ Elliy	19:30~20:30 Body Balance Chihiro				19:30~20:30 Basic ♪ Elliy
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Elliy	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro	21:00~22:00 Hip Punch Elliy	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N				21:00~22:00 Back&Spine ayaka

	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 Hip Punch Elliy		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Elliy	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Saya.N	10:30~11:30 Basic ♪ Chihiro	close	10:30~11:30 Shape up Waist Elliy
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N		12:30~13:30 Body Balance Chihiro	12:00~13:00 Basic ♪ Chihiro	12:00~13:00 Power up Control Elliy		12:30~13:30 Basic ♪ Chihiro
13:30				13:30~14:30 Release&Strength Elliy	13:30~14:30 Waist ♪ Chihiro		
15:00				15:00~16:00 Body Balance Chihiro	15:00~16:00 Hip Punch Elliy		
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Elliy			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Elliy	18:00~19:00 Body Balance Chihiro	18:00~19:00 Back&Spine ayaka				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Chihiro	19:30~20:30 Pilates Barre Elliy	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N				19:30~20:30 Body Balance Chihiro
21:00	21:00~22:00 Power up Control Elliy	21:00~22:00 Basic ♪ Chihiro	21:00~22:00 Style up pilates ayaka				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Saya.N

♪：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 大森店 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 Waist ♪ Chihiro		10:30~11:30 Basic ♪ Elliy	10:30~11:30 Style up pilates ayaka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	close	10:30~11:30 Pilates Workout ayaka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Saya.N		12:30~13:30 Power up Control ayaka	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Saya.N	12:00~13:00 Shape up Waist Elliy		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	12:30~13:30 Pilates Barre Elliy	
13:30			13:30~14:30 Jump to Burn ayaka	13:30~14:30 Release&Strength Elliy					
15:00			15:00~16:00 Basic ♪ Elliy	15:00~16:00 Pilates Cardio Chihiro					
				17:30~18:30 Power up Control Elliy					
17:00									
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N		18:00~19:00 Shape up Waist Elliy	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya.N				18:00~19:00 Basic ♪ Elliy	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Chihiro
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn ayaka		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Saya.N	19:30~20:30 Hip Punch Elliy				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	19:30~20:30 Basic ♪ Elliy
21:00	21:00~22:00 Back&Spine ayaka	21:00~22:00 Release&Strength Elliy	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N			21:00~22:00 Pilates Barre Elliy	21:00~22:00 Body Balance Chihiro		

	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 Shape up Waist Elliy	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	10:30~11:30 Power up Control ayaka	close	10:30~11:30 Pilates Barre Elliy	10:30~11:30 Pilates Cardio Chihiro		
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N	12:00~13:00 Pilates Cardio Chihiro	12:00~13:00 Basic ♪ Elliy		12:30~13:30 Waist ♪ Chihiro	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Saya.N		
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Chihiro	13:30~14:30 Pilates Workout ayaka					
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Saya.N	15:00~16:00 Waist ♪ Chihiro					
				17:30~18:30 Body Balance Chihiro					
17:00									
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Elliy	18:00~19:00 Jump to Burn ayaka				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Saya.N	18:00~19:00 Power up Control Elliy	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Saya.N
19:30		19:30~20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30~20:30 Basic ♪ Chihiro				19:30~20:30 Pilates Cardio Chihiro	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Saya.N	19:30~20:30 Basic ♪ Elliy
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Chihiro	21:00~22:00 Pilates Workout ayaka			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Saya.N	21:00~22:00 Release&Strength Elliy	21:00~22:00 Body Balance Chihiro		

♪: 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）