



pilates

pilates K 柏店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

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

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

👉: 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

2024/11/16~2024/11/30

	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 Pilates Barre hiyo	10:30~11:30 Pilates Workout hiyo	close	10:30~11:30 Style up pilates haruna	10:30~11:30 Waist ♪ hiyo		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna	10:30~11:30 Style up pilates haruna
12:00	12:00~13:00 Release&Strength haruna	12:00~13:00 Waist ♪ Mana.H		12:30~13:30 Basic ♪ Mana.H	12:30~13:30 Jump to Burn Akari		12:30~13:30 Release&Strength haruna	12:00~13:00 Basic ♪ Akari
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Akari	13:30~14:30 Style up pilates haruna		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ haruna	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ haruna		15:00~16:00 Jump to Burn Akari	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ haruna
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ haruna	15:00~16:00 Basic ♪ Mana.H		17:30~18:30 Jump to Burn Akari	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ haruna		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Akari	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ haruna
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Akari			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Akari	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mana.H		18:00~19:00 Waist ♪ Mana.H	18:00~19:00 Basic ♪ hiyo
18:00				19:30~20:30 Back&Arm ♪ hiyo	19:30~20:30 Pilates Barre hiyo		19:30~20:30 Jump to Burn Akari	19:30~20:30 Waist ♪ Akari
19:30				21:00~22:00 Jump to Burn Akari	21:00~22:00 Waist ♪ Mana.H		21:00~22:00 Basic ♪ Mana.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ hiyo
21:00								

	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 ♪ Mana.H	close	close	close		10:30~11:30 Basic ♪ Akari	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ haruna
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ haruna					12:30~13:30 Waist ♪ Akari	12:00~13:00 Back&Arm ♪ hiyo
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mana.H					13:30~14:30 Basic ♪ Akari	15:00~16:00 Pilates Barre hiyo
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ haruna					17:30~18:30 Jump to Burn Akari	
17:00						18:00~19:00 Basic ♪ Mana.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ hiyo
18:00						19:30~20:30 Pilates Workout hiyo	19:30~20:30 Release&Strength haruna
19:30						21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mana.H	21:00~22:00 Pilates Barre hiyo
21:00							

♪: 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)