



pilates

# pilates K 町田店 Lesson Schedule

更新日 2024/11/15

## 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 Back&Spine Haru	10:30~11:30 Waist Nozomi.K	10:30~11:30 Jump to Burn Sae	close	10:30~11:30 Waist Sae	10:30~11:30 Release&Strength Haru		10:30~11:30 Back&Arm Nozomi.K	
12:00	12:30~13:30 Basic Nozomi.K	12:00~13:00 Hip&Leg Maari	12:00~13:00 Pilates Barre Haru		12:30~13:30 Back&Arm Haru	12:30~13:30 Jump to Burn Maari		12:30~13:30 Waist Sae	
13:30		13:30~14:30 Pilates Cardio Sae	13:30~14:30 Basic Maari						
15:00		15:00~16:00 Body Balance Maari	15:00~16:00 Advance Haru						
17:00		17:30~18:30 Style up pilates Sae							
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Maari							
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Nozomi.K				19:30~20:30 Back&Spine Haru	19:30~20:30 Back&Arm Nozomi.K		19:30~20:30 Hip&Leg Maari	19:30~20:30 Pilates Workout Sae
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Sae				21:00~22:00 Basic Nozomi.K	21:00~22:00 Shape up Waist Sae		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Maari	21:00~22:00 Body Balance Maari

	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 Basic Haru	10:30~11:30 Hip&Leg Maari	close	10:30~11:30 Pilates Workout Haru	10:30~11:30 Back&Arm Nozomi.K		10:30~11:30 Back&Spine Haru					
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Nozomi.K	12:00~13:00 Back&Spine Haru		12:30~13:30 Basic Maari	12:30~13:30 Body Balance Maari		12:30~13:30 Basic Maari					
13:30	13:30~14:30 Advance Haru	13:30~14:30 Waist Nozomi.K										
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Sae	15:00~16:00 Jump to Burn Maari										
17:00	17:30~18:30 Waist Nozomi.K								18:00~19:00 Hip&Leg Sae	18:00~19:00 Pilates Barre Nozomi.K	18:00~19:00 Basic Nozomi.K	18:00~19:00 Shape up Waist Sae
19:30									19:30~20:30 Waist Haru	19:30~20:30 Hip&Leg Sae	19:30~20:30 Pilates Cardio Sae	19:30~20:30 Basic Maari
21:00				21:00~22:00 Style up pilates Sae	21:00~22:00 Basic Sae		21:00~22:00 Waist Nozomi.K	21:00~22:00 Release&Strength Sae				

👉: 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 町田店 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 Cardio Sae	10:30~11:30 Waist ♪ Nozomi.K	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Maari	10:30~11:30 Back&Spine Haru		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	10:30~11:30 Jump to Burn Maari		
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Haru	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maari		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Nozomi.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Maari		12:30~13:30 Style up pilates Sae	12:00~13:00 Basic ♪ Nozomi.K	12:00~13:00 Basic ♪ Nozomi.K	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maari	13:30~14:30 Pilates Barre Haru						13:30~14:30 Advance Haru	13:30~14:30 Advance Haru	
15:00	15:00~16:00 Body Balance Sae	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Maari	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Maari	
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Maari				18:00~19:00 Advance Haru		18:00~19:00 Basic ♪ Nozomi.K	18:00~19:00 Release&Strength Sae	18:00~19:00 Waist ♪ Haru	17:30~18:30 Pilates Barre Haru
19:30					19:30~20:30 Basic ♪ Nozomi.K		19:30~20:30 Shape up Waist Sae	19:30~20:30 Jump to Burn Maari	19:30~20:30 Basic ♪ Sae	
21:00					21:00~22:00 Waist ♪ Haru		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Nozomi.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sae	21:00~22:00 Pilates Barre Haru	

	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 Release&Strength Haru	close	close	close		10:30~11:30 Pilates Barre Haru	10:30~11:30 Shape up Waist Sae	
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Sae					12:30~13:30 Basic ♪ Maari	12:00~13:00 Pilates Workout Haru	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Nozomi.K					13:30~14:30 Waist ♪ Haru	13:30~14:30 Waist ♪ Haru	
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout Haru					15:00~16:00 Style up pilates Sae	15:00~16:00 Style up pilates Sae	
17:00						17:30~18:30 Back&Arm ♪ Sae		
18:00							18:00~19:00 Jump to Burn Maari	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maari
19:30							19:30~20:30 Body Balance Sae	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Haru
21:00							21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Maari	21:00~22:00 Basic ♪ Riho.S

♪: 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客様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)