



pilates

# pilates K センター北店 Lesson Schedule

更新日2024/10/12

## 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 Pilates Barre Minami	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Miku.I		10:30~11:30 Body Balance natsuko	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.	10:30~11:30 Jump to Burn natsuko	Close	10:30~11:30 Style up pilates Minami
12:00				12:30~13:30 Waist ♪ natsuko	12:00~13:00 Shape up Waist natsuko	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Minami		12:30~13:30 Basic ♪ Saya.b
13:30	12:30~13:30 Release&Strength Minami	12:30~13:30 Shape up Waist U.			13:30~14:30 Basic ♪ U.	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ natsuko		
15:00					15:00~16:00 Pilates Barre natsuko	15:00~16:00 Style up pilates Minami		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ natsuko			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ U.	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	18:00~19:00 Waist ♪ Minami	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ U.				18:00~19:00 Shape up Waist U.
19:30	19:30~20:30 Body Balance natsuko	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ U.	19:30~20:30 Jump to Burn Minami				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ natsuko
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko	21:00~22:00 Jump to Burn natsuko	21:00~22:00 Style up pilates Minami	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ U.				21:00~22:00 Basic ♪ U.

	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 ♪ Saya.b		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ U.	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Basic ♪ Saya.b	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.
12:00				12:00~13:00 Style up pilates Minami	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ U.		12:30~13:30 Pilates Barre Minami
13:30	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Minami		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ U.	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Minami	13:30~14:30 Basic ♪ Saya.b		
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Saya.b	15:00~16:00 Waist ♪ U.		
17:00				17:30~18:30 Jump to Burn natsuko			
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ U.	18:00~19:00 Pilates Barre Minami	18:00~19:00 Body Balance natsuko				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ natsuko
19:30	19:30~20:30 Style up pilates Minami	19:30~20:30 Back&Arm ♪ U.	19:30~20:30 Release&Strength Minami				19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ U.	21:00~22:00 Basic ♪ U.	21:00~22:00 Waist ♪ natsuko				21:00~22:00 Shape up Waist natsuko

♪: 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 センター北店 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 Style up pilates Minami		10:30~11:30 Waist ♪ U.	10:30~11:30 Shape up Waist U.	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ U.	Close	10:30~11:30 Release&Strength Minami	10:30~11:30 Back&Arm ♪ U.
12:00	12:30~13:30 Body Balance natsuko		12:30~13:30 Basic ♪ Saya.b	12:00~13:00 Basic ♪ Saya.b	12:00~13:00 Pilates Barre Minami		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ U.	12:30~13:30 Waist ♪ natsuko
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Minami	13:30~14:30 Style up pilates Minami			
15:00				15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Minami	15:00~16:00 Back&Arm ♪ U.			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ U.				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Saya.b	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.	18:00~19:00 Style up pilates Minami				18:00~19:00 Jump to Burn natsuko	18:00~19:00 Basic ♪ Yume.N
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ U.	19:30~20:30 Shape up Waist U.	19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b				19:30~20:30 Basic ♪ Saya.b	19:30~20:30 Pilates Barre natsuko
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.	21:00~22:00 Basic ♪ Saya.b	21:00~22:00 Waist ♪ Minami				21:00~22:00 Shape up Waist natsuko	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yume.N

	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 ♪ Saya.b	10:30~11:30 Waist ♪ natsuko	10:30~11:30 Release&Strength Minami	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Minami	10:30~11:30 Basic ♪ Saya.b	
12:00		12:30~13:30 Jump to Burn Minami	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Minami	12:00~13:00 Basic ♪ Saya.b		12:30~13:30 Basic ♪ Saya.b	12:30~13:30 Body Balance natsuko	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Saya.b	13:30~14:30 Waist ♪ Minami				
15:00			15:00~16:00 Shape up Waist natsuko	15:00~16:00 Basic ♪ Saya.b				
17:00			17:30~18:30 Pilates Barre natsuko					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Nanami.N	18:00~19:00 Body Balance natsuko				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ natsuko	18:00~19:00 Style up pilates Minami	18:00~19:00 Back&Arm ♪ U.
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ natsuko	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Minami				19:30~20:30 Jump to Burn natsuko	19:30~20:30 Basic ♪ U.	19:30~20:30 Body Balance natsuko
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Nanami.N	21:00~22:00 Pilates Barre natsuko				21:00~22:00 Back&Arm ♪ U.	21:00~22:00 Waist ♪ U.	21:00~22:00 Release&Strength Minami

♪: 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)