



pilates

pilates K 住道店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/25

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 ♡ Satsuki.H	close	close	close	10:30~11:30 Basic ♡ Mikiko.N	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Kei		10:30~11:30 Waist ♡ Aina	
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn				12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Aina	12:30~13:30 Release&Strength Aina		12:30~13:30 Basic ♡ Misaki.E	
13:30	Aina								
15:00									
17:00									
18:00	18:00~19:00 Waist ♡ Satsuki.H				18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Mikiko.N	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Misaki.E		18:00~19:00 Basic ♡ Satsuki.H	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Misaki.E
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ Misaki.E				19:30~20:30 Basic ♡ Satsuki.H	19:30~20:30 Jump to Burn Kei		19:30~20:30 Back&Arm ♡ Misaki.E	19:30~20:30 Waist ♡ Satsuki.H
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Misaki.E				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Satsuki.H	21:00~22:00 Basic ♡ Misaki.E		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Satsuki.H	21:00~22:00 Basic ♡ Satsuki.H

	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 ♡ Kei	close	close	10:30~11:30 Jump to Burn Aina	10:30~11:30 Basic ♡ Misaki.E		10:30~11:30 Release&Strength Aina			
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Misaki.E			12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ Satsuki.H	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Aina		12:30~13:30 Waist ♡ Kei			
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Kei									
15:00	15:00~16:00 Waist ♡ Satsuki.H									
17:00										
18:00							18:00~19:00 Back&Arm ♡ Kanoka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ Satsuki.H	18:00~19:00 Waist ♡ Satsuki.H	18:00~19:00 Basic ♡ Misaki.E
19:30							19:30~20:30 Waist ♡ Satsuki.H	19:30~20:30 Basic ♡ Misaki.E	19:30~20:30 Release&Strength Kei	19:30~20:30 Jump to Burn Kei
21:00							21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Kanoka	21:00~22:00 Waist ♡ Satsuki.H	21:00~22:00 Basic ♡ Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Misaki.E

♡：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時間前を切つての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 住道店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/31

	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 Kanoka	10:30~11:30 Back&Arm Misaki.E	close	10:30~11:30 Basic Satsuki.H	10:30~11:30 Jump to Burn Aina		10:30~11:30 Back&Arm Misaki.E	10:30~11:30 Waist Kanoka	
12:00	12:00~13:00 Basic Misaki.E	12:30~13:30 Release&Strength Kanoka		12:30~13:30 Waist Aina	12:30~13:30 Back&Arm Misaki.E		12:30~13:30 Basic Aina	12:00~13:00 Back&Arm Misaki.E	
13:30	13:30~14:30 Waist Kanoka	14:30~15:30 Basic Misaki.E		16:30~17:30 Waist Kanoka				13:30~14:30 Basic Satsuki.H	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Misaki.E							15:00~16:00 Release&Strength Kanoka	
17:00	17:30~18:30 Basic Kanoka				18:00~19:00 Basic Misaki.E	18:00~19:00 Waist Satsuki.H	18:00~19:00 Basic Misaki.E	18:00~19:00 Waist Satsuki.H	17:30~18:30 Back&Arm Misaki.E
18:00					19:30~20:30 Stretch&Conditioning Satsuki.H	19:30~20:30 Hip&Leg Kanoka	19:30~20:30 Waist Satsuki.H	19:30~20:30 Jump to Burn Kei	
19:30					21:00~22:00 Back&Arm Misaki.E	21:00~22:00 Basic Satsuki.H	21:00~22:00 Back&Arm Misaki.E	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Satsuki.H	
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 Basic Kanoka	close	10:30~11:30 Hip&Leg Aina	10:30~11:30 Waist Aina		10:30~11:30 Basic Kanoka	10:30~11:30 Waist Satsuki.H
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn Kei		12:30~13:30 Release&Strength Satsuki.H	12:30~13:30 Basic Misaki.E		12:30~13:30 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Back&Arm Kanoka
13:30	14:30~15:30 Hip&Leg Kanoka						13:30~14:30 Hip&Leg Misaki.E
15:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Satsuki.H						15:00~16:00 Basic Kanoka
17:00							17:30~18:30 Hip&Leg Misaki.E
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg Misaki.E	18:00~19:00 Basic Satsuki.H	18:00~19:00 Hip&Leg Misaki.E	18:00~19:00 Release&Strength Satsuki.H
19:30				19:30~20:30 Release&Strength Satsuki.H	19:30~20:30 Back&Arm Misaki.E	19:30~20:30 Basic Misaki.E	19:30~20:30 Hip&Leg Kanoka
21:00				21:00~22:00 Basic Misaki.E	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Satsuki.H	21:00~22:00 Waist Satsuki.H	21:00~22:00 Basic Satsuki.H

👉: 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)