



pilates

# pilates K 春日店 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 Waist ♪ mai.K	10:30~11:30 Pilates Barre ririka	Close	Close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Jun	10:30~11:30 Basic ♪ Uka		10:30~11:30 Body Balance Kurumi		
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ mai.K	12:30~13:30 Waist ♪ ririka			12:30~13:30 Back&Arm ♪ Uka	12:30~13:30 Pilates Barre Kalia		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Uka		
13:30		14:30~15:30 Basic ♪ karin.N								
15:00										
17:00		17:00~18:00 Hip&Leg ♪ Uka								
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Jun					18:00~19:00 Basic ♪ Kalia		18:00~19:00 Waist ♪ Kalia	18:00~19:00 Basic ♪ Kurumi	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kalia
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Uka					19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Uka		19:30~20:30 Basic ♪ Kurumi	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Kalia	19:30~20:30 Pilates Barre Kurumi
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Jun					21:00~22:00 Body Balance Kalia		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kurumi	21:00~22:00 Waist ♪ Kalia	21:00~22:00 Basic ♪ Kalia

	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 ♪ mai.K	Close	Close	10:30~11:30 Waist ♪ ririka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Uka		10:30~11:30 Basic ♪ Uka			
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kalia			12:30~13:30 Basic ♪ Nene.Y	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi		12:30~13:30 Body Balance ririka			
13:30	14:30~15:30 Body Balance Kurumi									
15:00										
17:00	17:00~18:00 Waist ♪ mai.K									
18:00							18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kalia	18:00~19:00 Basic ♪ J.	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kurumi	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kurumi
19:30							19:30~20:30 Basic ♪ Nene.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kurumi	19:30~20:30 Pilates Barre Kurumi	19:30~20:30 Waist ♪ ririka
21:00							21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kalia	21:00~22:00 Body Balance J.	21:00~22:00 Basic ♪ karin.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kurumi

♪：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 春日店 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 Back&Arm Kalia	Close	Close	10:30~11:30 Basic Kurumi	10:30~11:30 Hip&Leg ririka		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kurumi	10:30~11:30 Body Balance Kurumi
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre Uka			12:30~13:30 Back&Arm Kalia	12:30~13:30 Waist Kalia		12:30~13:30 Basic mai.K	12:30~13:30 Basic Uka
13:30	14:30~15:30 Waist Kalia			14:30~15:30 Hip&Leg Kurumi				
15:00	17:00~18:00 Basic Uka			17:00~18:00 Back&Arm Uka				
17:00	18:00~19:00 Waist Uka			18:00~19:00 Pilates Barre Kurumi	18:00~19:00 Basic Jun		18:00~19:00 Hip&Leg ririka	
18:00	19:30~20:30 Pilates Barre Kurumi			19:30~20:30 Back&Arm Kalia	19:30~20:30 Body Balance Kurumi		19:30~20:30 Basic mai.K	
19:30	21:00~22:00 Back&Arm Uka			21:00~22:00 Basic Kurumi	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Jun		21:00~22:00 Waist ririka	
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	Close	Close	Close	Close		10:30~11:30 Waist Kalia	10:30~11:30 Basic karin.N
12:00						12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kurumi	12:30~13:30 Hip&Leg Kurumi
13:30						14:30~15:30 Back&Arm Uka	
15:00						17:00~18:00 Body Balance Kurumi	
17:00						18:00~19:00 Waist Kalia	18:00~19:00 Basic Uka
18:00						19:30~20:30 Basic Kurumi	19:30~20:30 Hip&Leg Kalia
19:30						21:00~22:00 Hip&Leg Kalia	21:00~22:00 Pilates Barre Uka
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)