



pilates

pilates K オリナス錦糸町店 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 Shape up Waist Ruuna	10:30~11:30 Hip Punch Sazuki	10:30~11:30 Basic ♪ nao.s	close	10:30~11:30 Jump to Burn Haruka.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Basic ♪ Nene.Y	10:30~11:30 Pilates Cardio Ruuna
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ nao.s	12:00~13:00 Pilates Barre Ruuna	12:00~13:00 Pilates Cardio Ruuna		12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	12:00~13:00 Basic ♪ nao.s	12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Rinako.M
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Ruuna	13:30~14:30 Power up Control Sazuki	13:30~14:30 Jump to Burn Haruka.M		13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T	13:30~14:30 Body Balance una	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ minoru.T	13:30~14:30 Basic ♪ Nene.Y
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	15:00~16:00 Waist ♪ mayuki.T		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Rinako.M		15:00~16:00 Shape up Waist Ruuna	
		16:30~17:30 Jump to Burn Ruuna	16:30~17:30 Back&Arm ♪ Haruka.M					
17:00		18:00~19:00 Waist ♪ mayuki.T	18:00~19:00 Basic ♪ nao.s					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	19:30~20:30 Basic ♪ nao.s	19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T		18:00~19:00 Back&Spine Sazuki	18:00~19:00 Basic ♪ Nene.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Style up pilates mayuki.T
19:30	19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T				19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna	19:30~20:30 Pilates Workout Ruuna	19:30~20:30 Basic ♪ nao.s	19:30~20:30 Advance una
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Rinako.M			21:00~22:00 Hip Punch Sazuki	21:00~22:00 Style up pilates mayuki.T	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Waist ♪ mayuki.T	

	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 Back&Arm ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Pilates Workout Ruuna	close	10:30~11:30 Back&Spine Yuka	10:30~11:30 Power up Control Sazuki	10:30~11:30 Style up pilates mayuki.T	10:30~11:30 Basic ♪ Nene.Y
12:00	12:00~13:00 Body Balance una	12:00~13:00 Basic ♪ nao.s		12:00~13:00 Waist ♪ una	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Ruuna	12:00~13:00 Basic ♪ Nene.Y	12:00~13:00 Waist ♪ mayuki.T
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T		13:30~14:30 Release&Strength Yuka	13:30~14:30 Reset Flow Sazuki	13:30~14:30 Waist ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Pilates Barre una
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ mayuki.T	15:00~16:00 Pilates Barre Ruuna		15:00~16:00 Advance una		15:00~16:00 Basic ♪ Nene.Y	
	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	16:30~17:30 Waist ♪ mayuki.T					
17:00	18:00~19:00 Shape up Waist una	18:00~19:00 Basic ♪ Nene.Y					
18:00	19:30~20:30 Style up pilates mayuki.T			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	18:00~19:00 Basic ♪ nao.s	18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	18:00~19:00 Style up pilates mayuki.T
19:30				19:30~20:30 Shape up Waist Ruuna	19:30~20:30 Pilates Barre Ruuna	19:30~20:30 Basic ♪ nao.s	19:30~20:30 Body Balance una
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	21:00~22:00 Basic ♪ nao.s	21:00~22:00 Pilates Workout Ruuna	21:00~22:00 Basic ♪ nao.s	

♪ : 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 オリナス錦糸町店 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 Style up pilates mayuki.T	10:30~11:30 Basic ♪ Nene.Y	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Reset Flow mayuki.T	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Rinako.M	10:30~11:30 Waist ♪ mayuki.T	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Nene.Y	12:00~13:00 Shape up Waist una		12:00~13:00 Style up pilates mayuki.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M	12:00~13:00 Jump to Burn Ruuna	12:00~13:00 Pilates Cardio Ruuna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T	13:30~14:30 Waist ♪ nao.s		13:30~14:30 Basic ♪ Nene.Y	13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M	13:30~14:30 Style up pilates mayuki.T	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Rinako.M
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ 未定	15:00~16:00 Pilates Barre una		15:00~16:00 Waist ♪ mayuki.T		15:00~16:00 Shape up Waist Ruuna		15:00~16:00 Reset Flow mayuki.T
	16:30~17:30 Advance una	16:30~17:30 Basic ♪ nao.s						16:30~17:30 Basic ♪ nao.s
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ nao.s	18:00~19:00 Body Balance una						18:00~19:00 Style up pilates mayuki.T
18:00	19:30~20:30 Body Balance una			18:00~19:00 Basic ♪ Nene.Y	18:00~19:00 Jump to Burn Ruuna	18:00~19:00 Back&Spine Sazuki	18:00~19:00 Pilates Barre Ruuna	19:30~20:30 Waist ♪ nao.s
19:30				19:30~20:30 Power up Control Sazuki	19:30~20:30 Basic ♪ Nene.Y	19:30~20:30 Hip Punch Sazuki	19:30~20:30 Basic ♪ Nene.Y	
21:00				21:00~22:00 Back&Spine Sazuki	21:00~22:00 Pilates Workout Ruuna	21:00~22:00 Basic ♪ nao.s	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ruuna	

	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 Jump to Burn Ruuna	close	close	close	10:30~11:30 Style up pilates mayuki.T	10:30~11:30 Power up Control Sazuki	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Rinako.M
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Rinako.M				12:00~13:00 Basic ♪ nao.s	12:00~13:00 Release&Strength Ruuna	12:00~13:00 Reset Flow mayuki.T
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Ruuna				13:30~14:30 Reset Flow mayuki.T	13:30~14:30 Back&Spine Sazuki	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Rinako.M
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Rinako.M				15:00~16:00 Jump to Burn Ruuna	15:00~16:00 Style up pilates mayuki.T	
	16:30~17:30 Pilates Barre Ruuna				16:30~17:30 Waist ♪ nao.s		
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ Nene.Y				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ mayuki.T		
18:00					19:30~20:30 Basic ♪ nao.s		
19:30							
21:00					21:00~22:00 Release&Strength Ruuna	21:00~22:00 Basic ♪ mayuki.T	

♪: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)