



pilates

pilates K 住道店 Lesson Schedule

更新日 2024/11/20

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 ♪ Aina	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 Aina				12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Aina	12:30~13:30 Release&Strength Aina		12:30~13:30 Basic ♪ Misaki.E			
13:30											
15:00											
17:00											
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Yuna				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misaki.E		18:00~19:00 Basic ♪ maki.U	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Misaki.E		
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Misaki.E				19:30~20:30 Basic ♪ Mikiko.N	19:30~20:30 Jump to Burn Kei		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Misaki.E	19:30~20:30 Waist ♪ miho.S		
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Misaki.E				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ikumi.S	21:00~22:00 Basic ♪ Misaki.E		21:00~22:00 Basic ♪ maki.U	21:00~22:00 Basic ♪ miho.S		

	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 ♪ Misaki.E	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 ♪ Yuna	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 ♪ Kei									
17:00										
18:00							18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kanoka	18:00~19:00 Basic ♪ Haruna.y	18:00~19:00 Waist ♪ Kei	18:00~19:00 Basic ♪ Misaki.E
19:30							19:30~20:30 Waist ♪ Kei	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 ♪ Haruna.y	21:00~22:00 Basic ♪ mai.M	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 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 📌 Aina	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		18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E	18:00~19:00 Waist 📌 Kanoka	18:00~19:00 Basic 📌 Misaki.E	18:00~19:00 Waist 📌 Kei	13:30~14:30 Basic 📌 Kanoka
15:00	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Misaki.E	16:30~17:30 Waist 📌 Kanoka		19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 On	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Aina	19:30~20:30 Waist 📌 Ikumi.S	19:30~20:30 Basic 📌 Misaki.E	15:00~16:00 Release&Strength Kanoka
17:00	17:30~18:30 Basic 📌 Kanoka			21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misaki.E	21:00~22:00 Basic 📌 Kanoka	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Misaki.E	21:00~22:00 Jump to Burn Kei	17:30~18:30 Back&Arm 📌 Misaki.E
18:00								
19:30								
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 📌 Ikumi.S	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Misaki.E
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn Kei		12:30~13:30 Release&Strength Aina	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 📌 Kei		18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Misaki.E	18:00~19:00 Basic 📌 Ikumi.S	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Misaki.E	18:00~19:00 Release&Strength Kanoka	13:30~14:30 Waist 📌 Kanoka
15:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka		19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Yuna	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Misaki.E	19:30~20:30 Basic 📌 Misaki.E	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Kanoka	15:00~16:00 Basic 📌 Misaki.E
17:00			21:00~22:00 Basic 📌 Misaki.E	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Ikumi.S	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Mikiko.N	21:00~22:00 Basic 📌 Ikumi.S	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Misaki.E
18:00							
19:30							
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)