

PilatesK溝の口店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Waist U.	close	10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Hip&Leg Mari.y
		12:00~13:00 Basic Mari.y	12:00~13:00 Stretch & Conditioning U.	12:30~13:30 Basic Nonka.k		12:30~13:30 Waist Riri	12:30~13:30 Basic Nonka.k
		13:30~14:30 Back&Arm Riri	13:30~14:30 Waist Mari.y	14:30~15:30 Hip&Leg U.			
		15:00~16:00 Waist Mari.y	15:00~16:00 Back&Arm Mari.y	16:30~17:30 Basic Nonka.k			
		17:30~18:30 Basic Riri	17:30~18:30 Hip&Leg U.				
					18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Back&Arm Riri	
					19:30~20:30 Back&Arm Riri	19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y	
					21:00~22:00 Basic Mari.y	21:00~22:00 Waist Riri	

PilatesK溝の口店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 Back&Arm runa.m	10:30~11:30 Hip&Leg U.	10:30~11:30 Basic Nonka.k	close	10:30~11:30 Basic Nonka.k	10:30~11:30 Waist Riri		
	12:30~13:30 Basic runa.m	12:00~13:00 Waist Mari.y	12:30~13:30 Hip&Leg Mari.y		12:30~13:30 Back&Arm Mari.y	12:30~13:30 Basic Nonka.k		
		13:30~14:30 Basic Nonka.k	14:30~15:30 Waist Mari.y					
		15:00~16:00 Hip&Leg U.	16:30~17:30 Basic Nonka.k					
		17:30~18:30 Basic Nonka.k						
18:00~19:00 Hip&Leg U.	18:00~19:00 Basic Nonka.k					18:00~19:00 Waist U.	18:00~19:00 Hip&Leg U.	18:00~19:00 Waist U.
19:30~20:30 Basic Mari.y	19:30~20:30 Waist Mari.y					19:30~20:30 Stretch & Conditioning Sachi	19:30~20:30 Basic Nonka.k	19:30~20:30 Hip&Leg U.
21:00~22:00 Stretch & Conditioning U.	21:00~22:00 Hip&Leg Mari.y					21:00~22:00 Hip&Leg Sachi	21:00~22:00 Back&Arm U.	21:00~22:00 Basic Nonka.k

- 👉: 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。

PilatesK溝の口店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Hip&Leg Riri	10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.	10:30~11:30 Waist Riri	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning U.	10:30~11:30 Basic Nonka.k		10:30~11:30 Back&Arm U.
12:30~13:30 Waist Riri	12:00~13:00 Back&Arm Mari.y	12:30~13:30 Basic Mari.y		12:30~13:30 Hip&Leg U.	12:30~13:30 Waist Riri		12:30~13:30 Waist U.
	13:30~14:30 Basic Nonka.k	14:30~15:30 Hip&Leg Riri					
	15:00~16:00 Hip&Leg U.						
		16:30~17:30 Back&Arm Mari.y					
	17:30~18:30 Waist Mari.y						
18:00~19:00 Basic Nonka.k				18:00~19:00 Basic Nonoka.k	18:00~19:00 Hip&Leg Mari.y	18:00~19:00 Stretch & Conditioning U.	18:00~19:00 Basic Nonoka.k
19:30~20:30 Back&Arm Mari.y				19:30~20:30 Back&Arm Mari.y	19:30~20:30 Basic Riri	19:30~20:30 Waist Mari.y	19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y
21:00~22:00 Waist Mari.y				21:00~22:00 Basic Nonoka.k	21:00~22:00 Back&Arm Mari.y	21:00~22:00 Hip&Leg U.	21:00~22:00 Back&Arm Nonoka.k

PilatesK溝の口店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30~11:30 Back&Arm Nonka.k	10:30~11:30 Hip&Leg U.	close	10:30~11:30 Back&Arm Mari.y	10:30~11:30 Basic Nonka.k		10:30~11:30 Waist Mari.y	
12:30~13:30 Waist Riri	12:30~13:30 Basic Nonka.k		12:30~13:30 Basic Nonka.k	12:30~13:30 Hip&Leg Mari.y		12:30~13:30 Basic Mari.y	
13:30~14:30 Basic Mari.y	14:30~15:30 Stretch & Conditioning U.						
15:00~16:00 Hip&Leg Riri							
	16:30~17:30 Back&Arm Nonka.k						
17:30~18:30 Basic Nonka.k							
				18:00~19:00 Waist Riri	18:00~19:00 Back&Arm U.	18:00~19:00 Basic Nonka.k	18:00~19:00 Stretch & Conditioning U.
				19:30~20:30 Back&Arm Nonka.k	19:30~20:30 Basic Mari.y	19:30~20:30 Hip&Leg Mari.y	19:30~20:30 Back&Arm Nonka.k
				21:00~22:00 Hip&Leg Riri	21:00~22:00 Waist U.	21:00~22:00 Back&Arm Nonka.k	21:00~22:00 Basic Nonka.k

👉: 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)