



pilates

# pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength RIO	10:30~11:30 Shape up Waist Kei		10:30~11:30 Style up pilates Azusa	10:30~11:30 Release&Strength RIO	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Karin.N
12:00	12:30~13:30 Waist RIO	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Hip&Leg Azusa	12:00~13:00 Waist RIO	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Karin.N		12:30~13:30 Back&Arm Karin.N
13:30					13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Waist RIO		
15:00					15:00~16:00 Back&Arm Karin.N	15:00~16:00 Jump to Burn RIO		
17:00					17:30~18:30 Basic Karin.N			
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa	18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist RIO				18:00~19:00 Hip&Leg Azusa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Karin.N	19:30~20:30 Pilates Workout Azusa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Karin.N	19:30~20:30 Release&Strength RIO				19:30~20:30 Basic Kaco.F
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Azusa	21:00~22:00 Waist Azusa	21:00~22:00 Back&Arm Karin.N	21:00~22:00 Basic Karin.N				21:00~22:00 Style up pilates Azusa

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist RIO		10:30~11:30 Basic Kaco.F	10:30~11:30 Hip&Leg Azusa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Karin.N	close	10:30~11:30 Jump to Burn RIO
12:00	12:30~13:30 Release&Strength RIO		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Karin.N	12:00~13:00 Basic Kaco.F	12:00~13:00 Back&Arm Karin.N		12:30~13:30 Basic Kaco.F
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn RIO	13:30~14:30 Basic Kaco.F		
15:00				15:00~16:00 Style up pilates Azusa	15:00~16:00 Waist RIO		
17:00				17:30~18:30 Waist RIO			
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa	18:00~19:00 Release&Strength RIO	18:00~19:00 Basic RIO				18:00~19:00 Back&Arm Karin.N
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Azusa	19:30~20:30 Waist RIO	19:30~20:30 Back&Arm Karin.N				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Karin.N
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Karin.N	21:00~22:00 Basic Karin.N	21:00~22:00 Jump to Burn RIO				21:00~22:00 Basic RIO

👉: 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 心齋橋店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Kaco.F		10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Basic ♪ RIO	10:30~11:30 Pilates Workout Azusa	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Karin.N	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa
12:00	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪		12:30~13:30 Release&Strength RIO	12:00~13:00 Pilates Barre Azusa	12:00~13:00 Waist ♪ RIO		12:30~13:30 Pilates Workout Azusa	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Azusa
13:30	Karin.N			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Karin.N	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N			
15:00				15:00~16:00 Jump to Burn RIO	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Azusa			
17:00				17:30~18:30 Style up pilates Azusa				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.N	18:00~19:00 Style up pilates Azusa	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin.N				18:00~19:00 Basic ♪ Kaco.F	18:00~19:00 Release&Strength RIO
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ RIO	19:30~20:30 Basic ♪ Kaco.F	19:30~20:30 Pilates Workout Azusa				19:30~20:30 Waist ♪ RIO	19:30~20:30 Jump to Burn RIO
21:00	21:00~22:00 Release&Strength RIO	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ karin.N				21:00~22:00 Back&Arm ♪ RIO	21:00~22:00 Basic ♪ Kaco.F

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Karin.N	10:30~11:30 Style up pilates Azusa	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin.N	close	10:30~11:30 Basic ♪ Kaco.F	10:30~11:30 Waist ♪ RIO	
12:00		12:30~13:30 Jump to Burn RIO	12:00~13:00 Release&Strength RIO	12:00~13:00 Basic ♪ Kaco.F		12:30~13:30 Back&Arm ♪ RIO	12:30~13:30 Basic ♪ Kaco.F	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Kaco.F	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Karin.N				
15:00			15:00~16:00 Pilates Barre Azusa	15:00~16:00 Basic ♪ Kaco.F				
17:00			17:30~18:30 Jump to Burn RIO					
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa				18:00~19:00 Style up pilates Azusa	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Karin.N
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout Azusa	19:30~20:30 Basic ♪ Kaco.F				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Karin.N	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Karin.N
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Karin.N	21:00~22:00 Waist ♪ Azusa				21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Jump to Burn RIO	21:00~22:00 Style up pilates Azusa

♪: 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）