



pilates

# pilates K なんば店 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	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S	10:30~11:30 Basic Sayaka.T	10:00~11:00 Reset Flow Maori	10:30~11:30 Jump to Burn yun	10:00~11:00 Hip&Leg Ai	10:00~11:00 Back&Spine Maori	close	10:00~11:00 Basic momoka.S
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Ai	12:00~13:00 Shape up Waist AOI	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Basic Sayaka.T	11:30~12:30 Basic Sayaka.T	11:30~12:30 Waist Ai		11:30~12:30 Advance Maori
13:30	13:00~14:00 Basic momoka.S	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Ai	13:00~14:00 Advance Maori	13:30~14:30 Shape up Waist yun	13:00~14:00 Reset Flow Maori	13:00~14:00 Basic momoka.S		13:00~14:00 Back&Arm momoka.S
15:00	14:30~15:30 Body Balance Ai		14:30~15:30 Basic momoka.S		14:30~15:30 Waist Ai	14:30~15:30 Hip&Leg Ai		14:30~15:30 Hip&Leg Maori
17:00					16:00~17:00 Back&Arm Sayaka.T	16:00~17:00 Reset Flow Maori		
					17:30~18:30 Basic momoka.S	17:30~18:30 Back&Arm Sayaka.T		
18:00	18:00~19:00 Basic Sayaka.T	18:00~19:00 Style up pilates yun	18:00~19:00 Waist Ai	18:00~19:00 Pilates Workout Karin	19:00~20:00 Advance Maori			18:00~19:00 Power up Control yun
19:30	19:30~20:30 Animal Stretch miho	19:30~20:30 Basic momoka.S	19:30~20:30 Back&Arm Sayaka.T	19:30~20:30 Stretch&Conditioning momoka.S				19:30~20:30 Waist Ai
21:00	21:00~22:00 Back&Spine Maori	21:00~22:00 Pilates Cardio yun	21:00~22:00 Hip&Leg Ai	21:00~22:00 Hip Punch Karin				21:00~22:00 Pilates Barre yun

	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 Style up pilates yun	10:00~11:00 Animal Stretch Karin	10:30~11:30 Back&Spine Maori	10:00~11:00 Waist Ai	10:00~11:00 Reset Flow Maori	close	10:00~11:00 Pilates Cardio yun
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Sayaka.T	11:30~12:30 Basic momoka.S	12:00~13:00 Hip&Leg Ai	11:30~12:30 Basic momoka.S	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S		11:30~12:30 Basic momoka.S
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn yun	13:00~14:00 Pilates Barre Karin	13:30~14:30 Advance Maori	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Ai	13:00~14:00 Power up Control yun		13:00~14:00 Shape up Waist yun
15:00		14:30~15:30 Back&Arm momoka.S		14:30~15:30 Hip&Leg Maori	14:30~15:30 Back&Spine Maori		14:30~15:30 Back&Arm momoka.S
17:00				16:00~17:00 Pilates Workout Karin	16:00~17:00 Basic momoka.S		
				17:30~18:30 Back&Spine Maori	17:30~18:30 Release&Strength yun		
18:00	18:00~19:00 Basic momoka.S	18:00~19:00 Advance Maori	18:00~19:00 Back&Arm Sayaka.T	19:00~20:00 Hip Punch Karin			18:00~19:00 Waist Ai
19:30	19:30~20:30 Reset Flow Maori	19:30~20:30 Waist Ai	19:30~20:30 Stretch&Conditioning momoka.S				19:30~20:30 Basic Sayaka.T
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Ai	21:00~22:00 Back&Spine Maori	21:00~22:00 Basic Sayaka.T				21:00~22:00 Body Balance Ai

👉: 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 なんば店 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 Advance Maori	10:00~11:00 Pilates Barre yun	10:30~11:30 Basic Sayaka.T	10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:00~11:00 Hip&Leg Ai	close	10:00~11:00 Animal Stretch Karin	10:30~11:30 Waist Sayaka.T
12:00	12:00~13:00 Basic momoka.S	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Waist Ai	11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T	11:30~12:30 Basic momoka.S		11:30~12:30 Stretch&Conditioning Ai	12:00~13:00 Basic momoka.S
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Pilates Cardio yun	13:30~14:30 Hip&Leg Ai	13:00~14:00 Reset Flow Maori	13:00~14:00 Advance Maori		13:00~14:00 Hip Punch Karin	13:30~14:30 Back&Arm Sayaka.T
15:00		14:30~15:30 Basic momoka.S		14:30~15:30 Basic Sayaka.T	14:30~15:30 Waist Ai		14:30~15:30 Hip&Leg Ai	
17:00				16:00~17:00 Shape up Waist yun	16:00~17:00 Back&Arm momoka.S			
				17:30~18:30 Stretch&Conditioning momoka.S	17:30~18:30 Reset Flow Maori			
18:00	18:00~19:00 Basic Sayaka.T	18:00~19:00 Body Balance Ai	18:00~19:00 Stretch&Conditioning momoka.S	19:00~20:00 Pilates Barre yun			18:00~19:00 Basic Maori	18:00~19:00 Release&Strength yun
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Ai	19:30~20:30 Basic Sayaka.T	19:30~20:30 Style up pilates yun				19:30~20:30 Waist Sayaka.T	19:30~20:30 Advance Maori
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Sayaka.T	21:00~22:00 Waist Ai	21:00~22:00 Jump to Burn yun				21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Hip&Leg Ai

	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	10:00~11:00 Shape up Waist yun	10:30~11:30 Reset Flow Maori	10:00~11:00 Body Balance Ai	10:00~11:00 Back&Arm Sayaka.T	close	10:00~11:00 Waist Sayaka.T	10:30~11:30 Basic Maori	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S
12:00	11:30~12:30 Basic Sayaka.T	12:00~13:00 Hip&Leg Ai	11:30~12:30 Advance Maori	11:30~12:30 Jump to Burn yun		11:30~12:30 Body Balance Ai	12:00~13:00 Back&Spine Maori	11:30~12:30 Hip&Leg Ai
13:30	13:00~14:00 Style up pilates yun	13:30~14:30 Basic Maori	13:00~14:00 Back&Arm Sayaka.T	13:00~14:00 Stretch&Conditioning momoka.S		13:00~14:00 Basic Sayaka.T	13:30~14:30 Shape up Waist AOI	13:00~14:00 Body Balance Ai
15:00	14:30~15:30 Waist Sayaka.T		14:30~15:30 Hip&Leg Ai	14:30~15:30 Waist Sayaka.T		14:30~15:30 Hip&Leg Ai		14:30~15:30 Basic momoka.S
17:00			16:00~17:00 Back&Spine Maori	16:00~17:00 Basic momoka.S				
			17:30~18:30 Waist Sayaka.T	17:30~18:30 Power up Control yun				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ai	18:00~19:00 Back&Arm momoka.S	19:00~20:00 Basic momoka.S			18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Style up pilates yun	18:00~19:00 Pilates Barre yun
19:30	19:30~20:30 Basic momoka.S	19:30~20:30 Pilates Cardio Karin				19:30~20:30 Back&Arm momoka.S	19:30~20:30 Hip&Leg Ai	19:30~20:30 Waist Sayaka.T
21:00	21:00~22:00 Body Balance Ai	21:00~22:00 Hip Punch Karin				21:00~22:00 Advance Maori	21:00~22:00 Release&Strength yun	21:00~22:00 Basic Sayaka.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)