



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/10/8

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)
10:00	10:00~11:00 Body Balance yui	10:30~11:30 Basic ♪ Suzu.K	10:00~11:00 Waist ♪ Aina	10:30~11:30 Pilates Barre yui	10:00~11:00 Waist ♪ maki.U	10:30~11:30 Reset Flow Karin	close	10:00~11:00 Pilates Workout Karin
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Reina	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Shape up Waist maki.U	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Pilates Cardio Karin		11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K
13:00	13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:30~14:30 Style up pilates Reina	13:00~14:00 Advance Aina	13:30~14:30 Basic ♪ maki.U	13:00~14:00 Hip Punch Karin	13:30~14:30 Shape up Waist maki.U		13:00~14:00 Basic ♪ Suzu.K
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K		14:30~15:30 Basic ♪ Suzu.K		14:30~15:30 Basic ♪ maki.U	15:00~16:00 Basic ♪ Suzu.K		14:30~15:30 Style up pilates Karin
					16:00~17:00 Animal Stretch Karin	16:30~17:30 Style up pilates Karin		
					17:30~18:30 Jump to Burn Karin	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Suzu.K		
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist maki.U	18:00~19:00 Waist ♪ Haruna.y	18:00~19:00 Pilates Workout Karin	18:00~19:00 Back&Spine Maori	19:00~20:00 Basic ♪ Haruna.y			18:00~19:00 Basic ♪ Haruna.y
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Ayumu.K	19:30~20:30 Pilates Cardio Karin	19:30~20:30 Reset Flow Karin	19:30~20:30 Advance Maori				19:30~20:30 Shape up Waist maki.U
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ayumu.K	21:00~22:00 Hip Punch Karin	21:00~22:00 Waist ♪ Haruna.y	21:00~22:00 Release&Strength Reina				21:00~22:00 Waist ♪ Haruna.y

	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)
10:00	10:30~11:30 Basic ♪ Suzu.K	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Aina	10:30~11:30 Reset Flow Karin	10:00~11:00 Pilates Barre yui	10:30~11:30 Basic ♪ Haruna.y	close	10:00~11:00 Power up Control Karin
11:30	12:00~13:00 Waist ♪ Haruna.y	11:30~12:30 Pilates Cardio yun	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Reina	11:30~12:30 Basic ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Release&Strength yui		11:30~12:30 Waist ♪ Haruna.y
13:00	13:30~14:30 Pilates Barre yui	13:00~14:00 Body Balance Aina	13:30~14:30 Power up Control Karin	13:00~14:00 Pilates Workout yui	13:30~14:30 Waist ♪ Haruna.y		13:00~14:00 Reset Flow Karin
14:30		14:30~15:30 Back&Spine yun		14:30~15:30 Style up pilates yun	15:00~16:00 Shape up Waist maki.U		14:30~15:30 Hip Punch Karin
				16:00~17:00 Waist ♪ maki.U	16:30~17:30 Body Balance yui		
				17:30~18:30 Back&Spine yun	18:00~19:00 Basic ♪ maki.U		
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Karin	18:00~19:00 Basic ♪ Suzu.K	18:00~19:00 Waist ♪ maki.U	19:00~20:00 Shape up Waist maki.U			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist maki.U	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K	19:30~20:30 Basic ♪ Suzu.K				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Ryo
21:00	21:00~22:00 Power up Control Karin	21:00~22:00 Shape up Waist maki.U	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Suzu.K				21:00~22:00 Basic ♪ Suzu.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。



pilates

pilates K 天王寺店 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)
10:00		10:00~11:00		10:00~11:00		close	10:00~11:00	
	10:30~11:30 Waist ♪ Haruna.y	Release&Strength yui	10:30~11:30 Basic ♪ Haruna.y	Hip Punch Karin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K		10:30~11:30 Pilates Cardio yun	10:30~11:30 Hip Punch Karin
11:30	12:00~13:00 Shape up Waist maki.U	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Aina	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Suzu.K	11:30~12:30 Pilates Cardio Karin	12:00~13:00 Jump to Burn Karin		11:30~12:30 Style up pilates yun	12:00~13:00 Pilates Workout Karin
13:00	13:30~14:30 Basic ♪ Haruna.y	13:00~14:00 Jump to Burn Aina	13:30~14:30 Waist ♪ Haruna.y	13:00~14:00 Basic ♪ Suzu.K	13:30~14:30 Basic ♪ Haruna.y		13:00~14:00 Waist ♪ Haruna.y	13:30~14:30 Back&Arm ♪ 未定
14:30		14:30~15:30 Pilates Barre yui		14:30~15:30 Waist ♪ maki.U	15:00~16:00 Release&Strength yui		14:30~15:30 Back&Spine yun	
				16:00~17:00 Style up pilates Karin	16:30~17:30 Pilates Workout Karin			
				17:30~18:30 Body Balance yui	18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未定			
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Karin	18:00~19:00 Waist ♪ maki.U	18:00~19:00 Body Balance yui	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yui			18:00~19:00 Pilates Barre 未定	18:00~19:00 Jump to Burn yui
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Karin	19:30~20:30 Hip Punch Karin	19:30~20:30 Shape up Waist maki.U				19:30~20:30 Back&Arm ♪ yui	19:30~20:30 Basic ♪ maki.U
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ maki.U	21:00~22:00 Style up pilates Karin	21:00~22:00 Pilates Workout yui				21:00~22:00 Waist ♪ maki.U	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Suzu.K

	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)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm ♪ 未定	10:30~11:30 Jump to Burn yui	10:00~11:00 Basic ♪ Suzu.K	10:30~11:30 Pilates Barre 未定	close	10:00~11:00 Style up pilates Karin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K	10:00~11:00 Waist ♪ Haruna.y
11:30	11:30~12:30 Body Balance Aina	12:00~13:00 Pilates Barre 未定	11:30~12:30 Shape up Waist maki.U	12:00~13:00 Basic ♪ Suzu.K		11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Animal Stretch Karin	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ yui
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Aina	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ yui	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Suzu.K	13:30~14:30 Style up pilates Karin		13:00~14:00 Reset Flow Karin	13:30~14:30 Power up Control Karin	13:00~14:00 Basic ♪ Haruna.y
14:30	14:30~15:30 Basic ♪ Haruna.y		14:30~15:30 Pilates Workout yui	15:00~16:00 Pilates Cardio Karin		14:30~15:30 Hip Punch Karin		14:30~15:30 Back&Arm ♪ 未定
			16:00~17:00 Pilates Barre 未定	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K				
			17:30~18:30 Release&Strength yui	18:00~19:00 Hip Punch Karin				
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Suzu.K	18:00~19:00 Style up pilates yun	19:00~20:00 Basic ♪ Haruna.y			18:00~19:00 Shape up Waist maki.U	18:00~19:00 Waist ♪ maki.U	18:00~19:00 Back&Spine 未定
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Karin	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Suzu.K				19:30~20:30 Waist ♪ maki.U	19:30~20:30 Pilates Cardio Karin	19:30~20:30 Shape up Waist maki.U
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Karin	21:00~22:00 Release&Strength yun				21:00~22:00 Basic ♪ Suzu.K	21:00~22:00 Shape up Waist maki.U	21:00~22:00 Pilates Barre 未定

♪: 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）