



pilates

pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

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 Back&Spine Azusa	close	close	close	10:30~11:30 Jump to Burn RIO	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Karin.N	*	10:30~11:30 Basic ♪ Kaco.F	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Azusa				12:30~13:30 Release&Strength RIO	12:30~13:30 Back&Arm ♪ RIO		12:30~13:30 Waist ♪ RIO	
13:30	18:00~19:00 Release&Strength RIO				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Karin.N	18:00~19:00 Waist ♪ Azusa		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin.N	18:00~19:00 Style up pilates Azusa
15:00	19:30~20:30 Waist ♪ RIO				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Karin.N	19:30~20:30 Basic ♪ Kaco.F		19:30~20:30 Pilates Workout Azusa	19:30~20:30 Jump to Burn RIO
17:00	21:00~22:00 Basic ♪ Kaco.F				21:00~22:00 Basic ♪ Kaco.F	21:00~22:00 Back&Spine Azusa		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa

	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 Hip&Leg ♪ Karin.N	10:30~11:30 Basic ♪ Kaco.F	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin.N	10:30~11:30 Basic ♪ Kaco.F	*	10:30~11:30 Release&Strength RIO	
12:00	12:00~13:00 Back&Spine Azusa	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Karin.N		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	12:30~13:30 Style up pilates Azusa		12:30~13:30 Basic ♪ Kaco.F	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn RIO	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Karin.N		18:00~19:00 Pilates Barre Azusa	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin.N		18:00~19:00 Basic ♪ Kaco.F	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Karin.N
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Azusa	15:00~16:00 Basic ♪ Kaco.F		19:30~20:30 Basic ♪ Kaco.F	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Karin.N		19:30~20:30 Jump to Burn RIO	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Karin.N
17:00	17:30~18:30 Waist ♪ RIO	21:00~22:00 Back&Spine Azusa		21:00~22:00 Release&Strength RIO	21:00~22:00 Waist ♪ RIO		21:00~22:00 Pilates Workout Azusa	

♪ : 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

2024/11/16~2024/11/30

	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 Basic ♪ Kaco.F	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin.N	close	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	10:30~11:30 Shape up Waist Kei		10:30~11:30 Jump to Burn RIO	10:30~11:30 Pilates Workout Azusa
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn RIO	12:00~13:00 Pilates Workout Azusa		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Karin.N	12:30~13:30 Basic ♪ Karin.N		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	12:00~13:00 Basic ♪ Kaco.F
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ RIO	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Karin.N						13:30~14:30 Style up pilates Azusa
15:00	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	15:00~16:00 Back&Spine Azusa						15:00~16:00 Release&Strength RIO
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Kaco.F							17:30~18:30 Back&Arm ♪ RIO
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Kaco.F	18:00~19:00 Release&Strength RIO		18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Basic ♪ Kaco.F
19:30				19:30~20:30 Style up pilates Azusa	19:30~20:30 Waist ♪ RIO		19:30~20:30 Basic ♪ Kaco.F	19:30~20:30 Pilates Barre Azusa
21:00				21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Basic ♪ Kaco.F		21:00~22:00 Back&Arm ♪ RIO	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kaco.F

	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 ♪ Kaco.F	close	10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kaco.F	10:30~11:30 Back&Spine Azusa
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ RIO		12:30~13:30 Basic ♪ Kaco.F	12:30~13:30 Jump to Burn RIO		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Karin.N	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Kaco.F					13:30~14:30 Basic ♪ Karin.N	
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn RIO					15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Kaco.F	
17:00						17:30~18:30 Release&Strength RIO	
18:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	18:00~19:00 Basic ♪ Kaco.F		18:00~19:00 Pilates Barre Azusa	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin.N
19:30			19:30~20:30 Shape up Waist Kei	19:30~20:30 Back&Spine Azusa		19:30~20:30 Style up pilates Azusa	19:30~20:30 Basic ♪ Karin.N
21:00			21:00~22:00 Back&Arm ♪ Karin.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kaco.F		21:00~22:00 Basic ♪ Karin.N	21:00~22:00 Waist ♪ RIO

♪: 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客様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)