

なんば店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00~11:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:30~11:30	close	10:00~11:00
Pilates Cardio yun	Hip&Leg Maori	Reset Flow Maori	Back&Spine Maori	Hip&Leg Maori	Back&Arm Sayaka.T		Waist Karin.Y
11:30~12:30	12:00~13:00	11:30~12:30	12:00~13:00	11:30~12:30	12:00~13:00		11:30~12:30
Release&Strength yun	Advance Maori	Back&Spine Maori	Basic Karin.Y	Jump to Burn Sayaka.T	Advance Maori		Pilates Barre maki.U
13:00~14:00	13:30~14:30	13:00~14:00	13:30~14:30	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00
Body Balance Lin	Pilates Barre yun	Back&Arm Sayaka.T	Hip Punch Maori	Reset Flow Maori	Power up Control yun		Basic Karin.Y
14:30~15:30		14:30~15:30		14:30~15:30	15:00~16:00		14:30~15:30
Back&Arm Sayaka.T		Basic Sayaka.T		Waist Karin.Y	Hip&Leg Maori		Shape up Waist maki.U
				16:00~17:00	16:30~17:30		
				Basic Karin.Y	Shape up Waist Sayaka.T		
				17:30~18:30	18:00~19:00		
				Back&Arm Sayaka.T	Release&Strength yun		
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	19:00~20:00		18:00~19:00	
Basic Karin.Y	Waist Karin.Y	Stretch & Conditioning Ikumi.S	Jump to Burn Sayaka.T	Shape up Waist AOI		Pilates Cardio yun	
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30			19:30~20:30	
Shape up Waist Sayaka.T	Basic Karin.Y	Jump to Burn Sayaka.T	Waist Karin.Y			Basic Nagi.m	
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00~22:00	
Waist Karin.Y	Pilates Workout yun	Pilates Barre Ikumi.S	Back&Arm Sayaka.T			Body Balance yun	

なんば店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30	10:00~11:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:30~11:30	close	10:00~11:00	10:30~11:30
Jump to Burn Sayaka.T	Hip Punch Maori	Basic Erina.T	Jump to Burn Sayaka.T	Basic Erina.T		Back&Arm Sayaka.T	Hip Punch Maori
12:00~13:00	11:30~12:30	12:00~13:00	11:30~12:30	12:00~13:00		11:30~12:30	12:00~13:00
Waist Karin.Y	Release&Strength yun	Pilates Cardio yun	Basic Erina.T	Back&Arm Sayaka.T		Basic Karin.Y	Back&Spine Maori
13:30~14:30	13:00~14:00	13:30~14:30	13:00~14:00	13:30~14:30		13:00~14:00	13:30~14:30
Back&Arm Sayaka.T	Reset Flow Maori	Body Balance yun	Pilates Workout yun	Waist Karin.Y		Jump to Burn Sayaka.T	Waist Karin.Y
	14:30~15:30		14:30~15:30	15:00~16:00		14:30~15:30	
	Power up Control yun		Back&Arm Sayaka.T	Jump to Burn Sayaka.T		Waist Karin.Y	
			16:00~17:00	16:30~17:30			
			Waist Karin.Y	Basic Karin.Y			
			17:30~18:30	18:00~19:00			
			Pilates Barre yun	Shape up Waist AOI			
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	19:00~20:00		18:00~19:00	18:00~19:00	
Back&Spine Maori	Jump to Burn Sayaka.T	Shape up Waist Sayaka.T	Basic Karin.Y		Stretch & Conditioning Maho.T	Power up Control yun	
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30			19:30~20:30	19:30~20:30	
Hip Punch Maori	Basic Erina.T	Back&Arm Sayaka.T			Pilates Barre yun	Basic Karin.Y	
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	
Basic Erina.T	Back&Arm Sayaka.T	Waist Karin.Y			Pilates Cardio yun	Back&Arm yun	

：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。

なんば店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00 Advance Maori	10:30~11:30 Hip&Leg Maori	10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:30~11:30 Waist Karin.Y	close	10:00~11:00 Hip&Leg Karin.Y	10:30~11:30 Pilates Cardio yun	10:30~11:30 Waist Karin.Y
11:30~12:30 Basic Erina.T	12:00~13:00 Reset Flow Maori	11:30~12:30 Power up Control yun	12:00~13:00 Reset Flow Maori		11:30~12:30 Power up Control yun	12:00~13:00 Hip&Leg Karin.Y	12:30~13:00 Body Balance yun
13:00~14:00 Back&Spine Maori	13:30~14:30 Basic Erina.T	13:00~14:00 Basic Erina.T	13:30~14:30 Hip&Leg Karin.Y		13:00~14:00 Basic Karin.Y	13:30~14:30 Waist Karin.Y	13:30~14:30 Hip&Leg Karin.Y
14:30~15:30 Basic Erina.T		14:30~15:30 Advance Maori	15:00~16:00 Basic Erina.T		14:30~15:30 Pilates Barre yun		14:30~15:30 Pilates Workout yun
		16:00~17:00 Hip&Leg Maori	16:30~17:30 Hip Punch Maori				
		17:30~18:30 Pilates Cardio yun	18:00~19:00 Basic Erina.T				
18:00~19:00 Pilates Barre yun	18:00~19:00 Waist Karin.Y	19:00~20:00 Release&Strength yun			18:00~19:00 Hip Punch Maori	18:00~19:00 Basic Erina.T	18:00~19:00 Jump to Burn Suzu
19:30~20:30 Body Balance yun	19:30~20:30 Pilates Workout yun				19:30~20:30 Basic Erina.T	19:30~20:30 Advance Maori	19:30~20:30 Back&Arm Suzu
21:00~22:00 Waist Karin.Y	21:00~22:00 Basic Karin.Y				21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Back&Spine Maori	21:00~22:00 Basic Erina.T

なんば店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Hip&Leg Karin.Y	10:00~11:00 Basic Erina.T	10:30~11:30 Power up Control yun	close	10:00~11:00 Waist Karin.Y	10:30~11:30 Reset Flow Maori
12:00~13:00 Basic Erina.T	11:30~12:30 Release&Strength yun	12:00~13:00 Hip&Leg Karin.Y		11:30~12:30 Reset Flow Maori	12:00~13:00 Basic Erina.T
13:30~14:30 Waist Karin.Y	13:00~14:00 Pilates Barre yun	13:30~14:30 Basic Maho.T		13:00~14:00 Hip&Leg Karin.Y	13:30~14:30 Hip Punch Maori
	14:30~15:30 Basic Erina.T	15:00~16:00 Waist Karin.Y		14:30~15:30 Back&Spine Maori	
	16:00~17:00 Back&Arm Suzu.K	16:30~17:30 Shape up Waist AOI		16:00~17:00 Pilates Barre yun	
	17:30~18:30 Body Balance yun	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Maho.T		17:30~18:30 Basic Erina.T	
18:00~19:00 Pilates Cardio yun	19:00~20:00 Jump to Burn Suzu.K			19:00~20:00 Pilates Workout yun	18:00~19:00 Hip&Leg Karin.Y
19:30~20:30 Basic Erina.T					19:30~20:30 Pilates Cardio yun
21:00~22:00 Pilates Barre yun					21:00~22:00 Waist Karin.Y

：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）