



pilates

pilates K 八尾店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

| | 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 Basic ♡ Momoka.U | close | close | close | 10:30~11:30 Pilates Barre Reina | 10:30~11:30 Waist ♡ Reina | | 10:30~11:30 Pilates Cardio Luna | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Pilates Cardio Luna | | | | 12:30~13:30 Style up pilates Reina | 12:30~13:30 Basic ♡ Momoka.U | | 12:30~13:30 Basic ♡ Ryo | |
| 13:30 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic ♡ Momoka.U | | | | 18:00~19:00 Pilates Cardio miho | 18:00~19:00 Basic ♡ Momoka.U | | 18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Ryo | 18:00~19:00 Pilates Workout Ryo |
| 19:30 | 19:30~20:30 Shape up Waist Ryo | | | | 19:30~20:30 Release&Strength miho | 19:30~20:30 Pilates Workout Ryo | | 19:30~20:30 Pilates Cardio On | 19:30~20:30 Waist ♡ Haruna.y |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Ryo | 21:00~22:00 Basic ♡ Reina | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo | 21:00~22:00 Basic ♡ Ryo | 21:00~22:00 Back&Arm ♡ Haruna.y | | | | |

| | 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 ♡ Suzu.K | 10:30~11:30 Back&Arm ♡ Ryo | close | 10:30~11:30 Basic ♡ Momoka.U | 10:30~11:30 Pilates Workout Ryo | | 10:30~11:30 Basic ♡ Momoka.U | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Shape up Waist Ryo | 12:00~13:00 Basic ♡ Momoka.U | | 12:30~13:30 Back&Arm ♡ Ayume.K | 12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Ryo | | 12:30~13:30 Jump to Burn Reina | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Basic ♡ Suzu.K | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ Ryo | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Back&Arm ♡ Ryo | 15:00~16:00 Basic ♡ Momoka.U | | | | | | |
| 17:00 | 17:30~18:30 Pilates Workout Ryo | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Release&Strength On | 18:00~19:00 Advance miho | | 18:00~19:00 Style up pilates Reina | 18:00~19:00 Pilates Cardio miho |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Back&Arm ♡ Ryo | 19:30~20:30 Pilates Cardio miho | | 19:30~20:30 Basic ♡ Momoka.U | 19:30~20:30 Release&Strength miho |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 Pilates Cardio On | 21:00~22:00 Basic ♡ Momoka.U | 21:00~22:00 Pilates Barre Reina | 21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Reina | | |

・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 八尾店 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 Waist ♡ Reina | 10:30~11:30 Jump to Burn Reina | close | 10:30~11:30 Shape up Waist Ryo | 10:30~11:30 Basic ♡ Momoka.U | | 10:30~11:30 Back&Arm ♡ Sayaka.T | 10:30~11:30 Jump to Burn Reina |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♡ Momoka.U | 12:00~13:00 Pilates Workout Ryo | | 12:30~13:30 Basic ♡ Momoka.U | 12:30~13:30 Waist ♡ Reina | | 12:30~13:30 Pilates Barre Reina | 12:00~13:00 Back&Arm ♡ Sayaka.T |
| 13:30 | 13:30~14:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K | 13:30~14:30 Basic ♡ Reina | | 13:30~14:30 Release&Strength Reina | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Pilates Barre Reina | 15:00~16:00 Hip&Leg ♡ Ryo | | 15:00~16:00 Basic ♡ Momoka.U | | | | |
| | 17:30~18:30 Basic ♡ Momoka.U | | | 17:30~18:30 Advance Reina | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Basic ♡ Sayaka.T | 18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Ryo | | 18:00~19:00 Shape up Waist Ryo | 18:00~19:00 Basic ♡ Momoka.U |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Ryo | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ Ryo | | 19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Ryo | 19:30~20:30 Style up pilates Reina |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Back&Arm ♡ Sayaka.T | 21:00~22:00 Pilates Workout Ryo | | 21:00~22:00 Basic ♡ Sayaka.T | 21:00~22:00 Waist ♡ Reina |

| | 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 Waist ♡ Reina | close | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ Reina | 10:30~11:30 Advance Reina | | 10:30~11:30 Style up pilates Reina | 10:30~11:30 Basic ♡ Momoka.U |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic ♡ Momoka.U | | 12:30~13:30 Pilates Barre Reina | 12:30~13:30 Release&Strength Reina | | 12:30~13:30 Pilates Workout Ryo | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Jump to Burn Reina | | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ Ryo | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Advance Reina | | 15:00~16:00 Jump to Burn Reina | | | | |
| | | | 17:30~18:30 Style up pilates Reina | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Back&Arm ♡ Ryo | 18:00~19:00 Basic ♡ Momoka.U | | 18:00~19:00 Waist ♡ Reina | 18:00~19:00 Pilates Workout Ryo |
| 19:30 | | | 19:30~20:30 Basic ♡ Momoka.U | 19:30~20:30 Back&Arm ♡ Ryo | | 19:30~20:30 Basic ♡ Sayaka.T | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ Ryo |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Ryo | 21:00~22:00 Shape up Waist Ryo | | 21:00~22:00 Pilates Barre Reina | 21:00~22:00 Back&Arm ♡ Ryo |

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）