



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

| | 9月1日(日) | 9月2日(月) | 9月3日(火) | 9月4日(水) | 9月5日(木) | 9月6日(金) | 9月7日(土) | 9月8日(日) |
|-------|--|---------|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| 10:00 | | close | 10:00~11:00 Pilates Barre yui | | 10:00~11:00 Back&Arm Aina | | 10:00~11:00 Reset Flow Maori | |
| | 10:30~11:30 Style up pilates Karin | | | 10:30~11:30 Basic Suzu.K | | 10:30~11:30 Pilates Workout Ryo | | 10:30~11:30 Basic Suzu.K |
| 11:30 | 12:00~13:00 Basic Suzu.K | | | 11:30~12:30 Waist Haruna.Y | | 11:30~12:30 Basic Suzu.K | | 11:30~12:30 Waist Haruna.Y |
| | 13:00~14:30 Hip Punch Karin | | | 13:00~14:00 Release&Strength yui | | 13:00~14:00 Hip&Leg Aina | | 13:00~14:00 Hip&Leg Maori |
| 14:30 | 15:00~16:00 Animal Stretch Karin | | | 14:30~15:30 Hip&Leg yui | | 14:30~15:30 Basic Suzu.K | | 14:30~15:30 Basic Haruna.Y |
| | 16:30~17:30 Pilates Workout yui | | | | | | | 16:00~17:00 Back&Spine Maori |
| | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui | | | | | | | 17:30~18:30 Shape up Waist yui |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Jump to Burn Karin | 18:00~19:00 Hip&Leg Ryo | 18:00~19:00 Body Balance yui | 18:00~19:00 Basic Suzu.K | 19:00~20:00 Body Balance yui |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Basic Haruna.Y | 19:30~20:30 Style up pilates Karin | 19:30~20:30 Pilates Cardio Karin | 19:30~20:30 Back&Spine Maori | |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Animal Stretch Karin | 21:00~22:00 Basic Ryo | 21:00~22:00 Back&Arm Karin | 21:00~22:00 Hip&Leg Maori | |

| | 9月9日(月) | 9月10日(火) | 9月11日(水) | 9月12日(木) | 9月13日(金) | 9月14日(土) | 9月15日(日) |
|-------|---------|--|--|--|---------------------------------------|--|---|
| 10:00 | | 10:00~11:00 Pilates Cardio Karin | 10:30~11:30 Waist Haruna.Y | 10:00~11:00 Body Balance yui | 10:30~11:30 Basic Haruna.Y | 10:00~11:00 Pilates Cardio Karin | 10:30~11:30 Basic Suzu.K |
| 11:30 | | 11:30~12:30 Body Balance yui | 12:00~13:00 Style up pilates Karin | 11:30~12:30 Jump to Burn Aina | 12:00~13:00 Hip&Leg Maori | 11:30~12:30 Back&Arm iyori.K | 12:00~13:00 Pilates Workout Karin |
| 13:00 | | 13:00~14:00 Back&Arm yui | 13:30~14:30 Basic Haruna.Y | 13:00~14:00 Release&Strength yui | 13:30~14:30 Back&Spine Maori | 13:00~14:00 Pilates Barre yui | 13:30~14:30 Back&Spine Maori |
| 14:30 | | 14:30~15:30 Basic Suzu.K | | 14:30~15:30 Advance Aina | | 14:30~15:30 Hip&Leg yui | 15:00~16:00 Animal Stretch Karin |
| | | | | | | 16:00~17:00 Basic iyori.K | 16:30~17:30 Reset Flow Maori |
| | | | | | | 17:30~18:30 Style up pilates Karin | 18:00~19:00 Waist Haruna.Y |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Hip Punch Karin | 18:00~19:00 Basic Suzu.K | 18:00~19:00 Back&Spine Maori | 18:00~19:00 Pilates Workout yui | 19:00~20:00 Stretch&Conditioning yui | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Shape up Waist Karin | 19:30~20:30 Reset Flow Maori | 19:30~20:30 Hip&Leg Reina | 19:30~20:30 Basic Suzu.K | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Basic Suzu.K | 21:00~22:00 Hip&Leg Maori | 21:00~22:00 Reset Flow Maori | 21:00~22:00 Waist Haruna.Y | | |

👉: 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

2024/9/16~2024/9/30

| | 9月16日(月) | 9月17日(火) | 9月18日(水) | 9月19日(木) | 9月20日(金) | 9月21日(土) | 9月22日(日) | 9月23日(月) |
|-------|----------|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|----------|
| 10:00 | close | 10:00~11:00 Style up pilates Karin | 10:30~11:30 Waist ♪ Haruna.Y | 10:00~11:00 Advance Aina | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定 | 10:00~11:00 Jump to Burn Karin | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定 | close |
| 11:30 | | 11:30~12:30 Hip Punch Karin | 12:00~13:00 Animal Stretch Karin | 11:30~12:30 Basic ♪ Suzu.K | 12:00~13:00 Basic ♪ Suzu.K | 11:30~12:30 Basic ♪ Suzu.K | 12:00~13:00 Power up Control Karin | |
| 13:00 | | 13:00~14:00 Basic ♪ Haruna.Y | 13:30~14:30 Pilates Cardio Karin | 13:00~14:00 Jump to Burn Aina | 13:30~14:30 Reset Flow Maori | 13:00~14:00 Hip Punch Karin | 13:30~14:30 Style up pilates Karin | |
| 14:30 | | 14:30~15:30 Back&Arm ♪ Karin | | 14:30~15:30 Pilates Barre yui | | 14:30~15:30 Release&Strength Karin | 15:00~16:00 Waist ♪ Haruna.Y | |
| | | | | | | 16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Maori | 16:30~17:30 Pilates Workout Karin | |
| | | | | | | 17:30~18:30 Waist ♪ Haruna.Y | 18:00~19:00 Basic ♪ Haruna.Y | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Reset Flow Maori | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maori | 18:00~19:00 Body Balance yui | 18:00~19:00 Basic ♪ Haruna.Y | 19:00~20:00 Back&Spine Maori | | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Back&Spine Maori | 19:30~20:30 Basic ♪ Haruna.Y | 19:30~20:30 Pilates Workout yui | 19:30~20:30 Waist ♪ Haruna.Y | | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Basic ♪ Suzu.K | 21:00~22:00 Reset Flow Maori | 21:00~22:00 Basic ♪ Suzu.K | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maori | | | |

| | 9月24日(火) | 9月25日(水) | 9月26日(木) | 9月27日(金) | 9月28日(土) | 9月29日(日) | 9月30日(月) |
|-------|--|--|--|--|--|-------------------------------------|----------|
| 10:00 | 10:00~11:00 Power up Control yun | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定 | 10:00~11:00 Waist ♪ Haruna.Y | 10:30~11:30 Shape up Waist 未定 | 10:00~11:00 Style up pilates Karin | 10:30~11:30 Advance yun | close |
| 11:30 | 11:30~12:30 Basic ♪ maki.U | 12:00~13:00 Pilates Workout Karin | 11:30~12:30 Body Balance Aina | 12:00~13:00 Waist ♪ Haruna.Y | 11:30~12:30 Animal Stretch Karin | 12:00~13:00 Basic ♪ Haruna.Y | |
| 13:00 | 13:00~14:00 Back&Spine yun | 13:30~14:30 Release&Strength Karin | 13:00~14:00 Back&Arm ♪ Aina | 13:30~14:30 Basic ♪ Haruna.Y | 13:00~14:00 Shape up Waist 未定 | 13:30~14:30 Back&Arm ♪ yun | |
| 14:30 | 14:30~15:30 Waist ♪ maki.U | | 14:30~15:30 Shape up Waist 未定 | | 14:30~15:30 Pilates Cardio Karin | 15:00~16:00 Waist ♪ maki.U | |
| | | | | | 16:00~17:00 Body Balance yui | 16:30~17:30 Hip&Leg ♪ 未定 | |
| | | | | | 17:30~18:30 Basic ♪ Haruna.Y | 18:00~19:00 Shape up Waist 未定 | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Basic ♪ Suzu.K | 18:00~19:00 Waist ♪ maki.U | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Karin | 18:00~19:00 Style up pilates Karin | 19:00~20:00 Pilates Barre yui | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ yui | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ yui | 19:30~20:30 Power up Control Karin | 19:30~20:30 Hip Punch Karin | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Pilates Barre yui | 21:00~22:00 Jump to Burn yui | 21:00~22:00 Basic ♪ Haruna.Y | 21:00~22:00 Pilates Cardio Karin | | | |

♪: 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）