



pilates

# pilates K 西梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 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)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin		10:30~11:30 Style up pilates Natsuho	10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Style up pilates Natsuho	close	10:30~11:30 Pilates Barre michi
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Mikiko.N	12:30~13:30 Waist ♪ Ikumi.S		12:30~13:30 Basic ♪ Mikiko.N	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	12:00~13:00 Basic ♪ Mikiko.N		12:30~13:30 Shape up Waist michi
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	13:30~14:30 Waist ♪ Ikumi.S		
15:00					15:00~16:00 Basic ♪ Yuna	15:00~16:00 Pilates Barre michi		
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Ikumi.S			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	18:00~19:00 Basic ♪ Yuna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsuho	18:00~19:00 Basic ♪ Ikumi.S				18:00~19:00 Basic ♪ Yuna
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Yuna	19:30~20:30 Shape up Waist Kei	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Natsuho	19:30~20:30 Waist ♪ Yuna				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Kei	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	21:00~22:00 Basic ♪ Ikumi.S	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuna				21:00~22:00 Waist ♪ Ikumi.S

	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)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Kei		10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Natsuho	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuna
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Natsuho		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	12:00~13:00 Basic ♪ Ikumi.S	12:00~13:00 Waist ♪ Ikumi.S		12:30~13:30 Basic ♪ Yuna
13:30				13:30~14:30 Waist ♪ Yuna	13:30~14:30 Basic ♪ Misaki		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Misaki		
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Ikumi.S			
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Ikumi.S	18:00~19:00 Basic ♪ Ikumi.S	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N				18:00~19:00 Style up pilates Natsuho
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	19:30~20:30 Basic ♪ Mikiko.N				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Ikumi.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	21:00~22:00 Waist ♪ Ikumi.S				21:00~22:00 Basic ♪ Mikiko.N

♪：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 西梅田店 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)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna		10:30~11:30 Style up pilates Natsuho	10:30~11:30 Basic ♪ Mikiko.N	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	close	10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Pilates Barre 未定
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist		12:30~13:30 Basic ♪ Mikiko.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kanoka	12:00~13:00 Basic ♪ Mikiko.N		12:30~13:30 Release&Strength Kanoka	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N
13:30	Ayu			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Natsuho	13:30~14:30 Style up pilates Natsuho			
15:00				15:00~16:00 Pilates Barre Kanoka	15:00~16:00 Waist ♪ satsuki			
17:00				17:30~18:30 Waist ♪ Ikumi.S				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsuho	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanoka	18:00~19:00 Waist ♪ Ikumi.S				18:00~19:00 Basic ♪ Yuna	18:00~19:00 Waist ♪ Ikumi.S
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Ikumi.S	19:30~20:30 Pilates Barre Kanoka	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanoka				19:30~20:30 Shape up Waist 未定	19:30~20:30 Basic ♪ Kanoka
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Ikumi.S	21:00~22:00 Shape up Waist Kei	21:00~22:00 Release&Strength Kanoka				21:00~22:00 Back&Arm ♪ 未定	21:00~22:00 Release&Strength Kanoka

	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)
10:30		10:30~11:30 Pilates Barre Kanoka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	10:30~11:30 Shape up Waist 未定	close	10:30~11:30 Shape up Waist 未定	10:30~11:30 Basic ♪ Kei	
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ satsuki	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kanoka	12:00~13:00 Release&Strength Kei		12:30~13:30 Basic ♪ Mikiko.N	12:30~13:30 Back&Arm ♪ 未定	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ Yuna	13:30~14:30 Back&Arm ♪ 未定				
15:00			15:00~16:00 Shape up Waist 未定	15:00~16:00 Jump to Burn Kei				
17:00			17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Ikumi.S					
18:00	18:00~19:00 Style up pilates Natsuho	18:00~19:00 Basic ♪ Mikiko.N				18:00~19:00 Release&Strength Kei	18:00~19:00 Style up pilates Natsuho	18:00~19:00 Pilates Barre 未定
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Kei	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未定				19:30~20:30 Jump to Burn Kei	19:30~20:30 Shape up Waist Kei	19:30~20:30 Back&Arm ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Yuna	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuna				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ikumi.S	21:00~22:00 Pilates Barre 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N

♪: 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)