



pilates

pilates K 西梅田店 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 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	close	close	close	10:30~11:30 Waist ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna		10:30~11:30 Pilates Barre Kanoka	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kanoka				12:30~13:30 Back&Arm ♪ Luna	12:30~13:30 Style up pilates mami		12:30~13:30 Basic ♪ Mikiko.N	
13:30									
15:00									
17:00									
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mikiko.N				18:00~19:00 Jump to Burn Kei	18:00~19:00 Basic ♪ Ikumi.S		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	18:00~19:00 Shape up Waist Kanoka
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Kanoka				19:30~20:30 Basic ♪ Ikumi.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Yuna		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mikiko.N	19:30~20:30 Waist ♪ Yuna
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Mikiko.N				21:00~22:00 Release&Strength Kei	21:00~22:00 Waist ♪ Ikumi.S		21:00~22:00 Basic ♪ Yuna	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuna

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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 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)