



pilates

# pilates K 西梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/9/19

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)	
10:30	10:30~11:30 Style up pilates Natsuho	close	10:30~11:30 Release&Strength Kei	10:30~11:30 Basic ♪ Satsuki		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho	10:30~11:30 Shape up Waist Kei	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mikiko.N						12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mao.Y	12:00~13:00 Waist ♪ Yuna	
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ Momoka.k			12:30~13:30 Jump to Burn Kei	12:30~13:30 Waist ♪ Satsuki		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuna	13:30~14:30 Release&Strength Kei	13:30~14:30 Basic ♪ Mikiko.N
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Momoka.k							15:00~16:00 Basic ♪ Mikiko.N	15:00~16:00 Waist ♪ Aina.K
17:00								17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Mao.Y	
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Natsuho	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kei	18:00~19:00 Basic ♪ Mikiko.N	18:00~19:00 Waist ♪ Yuna		
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ Mikiko.N	19:30~20:30 Shape up Waist Kei	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Natsuho	19:30~20:30 Basic ♪ Amou.H		
21:00				21:00~22:00 Style up pilates Natsuho	21:00~22:00 Basic ♪ Mikiko.N	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Natsuho	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Amou.H		

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

2024/9/16~2024/9/30

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

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

♪: 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）