



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/10/31

## 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)
10:00					10:00~11:00 Reset Flow Maori		10:00~11:00 Basic ♪ momoka.S	10:30~11:30 Advance Maori
	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T					10:30~11:30 Shape up Waist yun		
11:30					11:30~12:30 Jump to Burn yun		11:30~12:30 Waist ♪ Sayaka.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maori
	12:00~13:00 Back&Spine Maori					12:00~13:00 Back&Arm ♪ momoka.S		
13:00					13:00~14:00 Back&Spine Maori		13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ momoka.S	13:30~14:30 Back&Arm ♪ momoka.S
	13:30~14:30 Waist ♪ Sayaka.T					13:30~14:30 Power up Control yun		
14:30					14:30~15:30 Style up pilates yun		14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	
18:00	18:00~19:00 Advance Maori				18:00~19:00 Basic ♪ Karin.Y	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.Y	18:00~19:00 Waist ♪ Sayaka.T	18:00~19:00 Shape up Waist AOI
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ momoka.S				19:30~20:30 Pilates Cardio yun	19:30~20:30 Waist ♪ Sayaka.T	19:30~20:30 Basic ♪ yun	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ momoka.S				21:00~22:00 Basic ♪ Karin.Y	21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yun	21:00~22:00 Basic ♪ Karin.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	10:00~11:00 Power up Control yun	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Maori		10:00~11:00 Basic ♪ momoka.S	10:30~11:30 Waist ♪ Sayaka.T	10:00~11:00 Reset Flow Maori	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maori
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ yun	11:30~12:30 Advance Maori		11:30~12:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	12:00~13:00 Basic ♪ Karin.Y	11:30~12:30 Back&Spine Maori	12:00~13:00 Basic ♪ Karin.Y
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist AOI	13:00~14:00 Basic ♪ Karin.Y		13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ momoka.S	13:30~14:30 Shape up Waist AOI	13:00~14:00 Basic ♪ Sayaka.T	13:30~14:30 Back&Spine Maori
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ Sayaka.T	14:30~15:30 Pilates Cardio yun		14:30~15:30 Waist ♪ Sayaka.T		14:30~15:30 Hip Punch miho	
	16:00~17:00 Hip Punch Karin	16:00~17:00 Back&Arm ♪ momoka.S					
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	17:30~18:30 Pilates Barre yun					
18:00	19:00~20:00 Pilates Barre Karin			18:00~19:00 Jump to Burn yun	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	18:00~19:00 Animal Stretch miho	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.Y
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ Karin.Y	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ momoka.S	19:30~20:30 Waist ♪ Karin	19:30~20:30 Pilates Cardio yun
21:00				21:00~22:00 Style up pilates yun	21:00~22:00 Basic ♪ momoka.S	21:00~22:00 Pilates Workout Karin	21:00~22:00 Release&Strength yun

♪: 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 なんば店 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	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S	10:00~11:00 Animal Stretch Karin		10:00~11:00 Pilates Cardio yun	10:30~11:30 Back&Arm yun	10:00~11:00 Basic Karin.Y	10:30~11:30 Style up pilates yun	10:00~11:00 Shape up Waist yun
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio miho	11:30~12:30 Basic Karin.Y		11:30~12:30 Body Balance yun	未定 Waist	11:30~12:30 Hip&Leg 未定	12:00~13:00 Basic momoka.S	11:30~12:30 Jump to Burn yun
13:30	13:00~14:00 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Power up Control yun		13:00~14:00 Basic 未定	13:30~14:30 Basic Karin.Y	13:00~14:00 Release&Strength yun	13:30~14:30 Pilates Barre yun	13:00~14:00 Basic Karin.Y
15:00	14:30~15:30 Animal Stretch miho	14:30~15:30 Basic Karin.Y		14:30~15:30 Hip&Leg 未定		14:30~15:30 Jump to Burn yun		14:30~15:30 Release&Strength yun
	16:00~17:00 Reset Flow Maori	16:00~17:00 Hip Punch Karin						16:00~17:00 Back&Spine Maori
17:00	17:30~18:30 Waist 未定	17:30~18:30 Style up pilates yun						17:30~18:30 Basic Karin.Y
18:00	19:00~20:00 Basic Karin.Y			18:00~19:00 Stretch&Conditioning momoka.S	18:00~19:00 Basic momoka.S	18:00~19:00 Advance Maori	18:00~19:00 Back&Spine Maori	19:00~20:00 Advance Maori
19:30				19:30~20:30 Back&Arm momoka.S	19:30~20:30 Pilates Barre yun	19:30~20:30 Basic momoka.S	19:30~20:30 Hip Punch Karin	
21:00				21:00~22:00 Basic Karin.Y	21:00~22:00 Pilates Cardio yun	21:00~22:00 Back&Arm momoka.S	21:00~22:00 Reset Flow Maori	

	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	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S		10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:30~11:30 Reset Flow Maori	10:00~11:00 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Maori	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S
12:00	11:30~12:30 Reset Flow Maori		11:30~12:30 Pilates Barre yun	12:00~13:00 Back&Arm momoka.S	11:30~12:30 Basic Karin.Y	12:00~13:00 Reset Flow Maori	11:30~12:30 Stretch&Conditioning momoka.S
13:30	13:00~14:00 Basic Karin.Y		13:00~14:00 Advance Maori	13:30~14:30 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Waist 未定	13:30~14:30 Basic Karin.Y	13:00~14:00 Reset Flow Maori
15:00	14:30~15:30 Stretch&Conditioning momoka.S		14:30~15:30 Style up pilates yun		14:30~15:30 Basic Karin.Y		14:30~15:30 Basic momoka.S
	16:00~17:00 Hip&Leg Maori						16:00~17:00 Pilates Cardio yun
17:00	17:30~18:30 Basic Karin.Y						17:30~18:30 Waist 未定
18:00			18:00~19:00 Basic Karin.Y	18:00~19:00 Power up Control yun	18:00~19:00 Pilates Cardio yun	18:00~19:00 Basic Karin.Y	19:00~20:00 Hip&Leg Maori
19:30			19:30~20:30 Waist 未定	19:30~20:30 Basic momoka.S	19:30~20:30 Stretch&Conditioning momoka.S	19:30~20:30 Body Balance 未定	
21:00			21:00~22:00 Back&Arm 未定	21:00~22:00 Release&Strength yun	21:00~22:00 Jump to Burn yun	21:00~22:00 Waist 未定	

👉: 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)