



pilates

# pilates K 八尾店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

	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 ♡ Haruna.y	10:30~11:30 Basic ♡ Ayumu.K		10:30~11:30 Shape up Waist Ryo	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Ryo	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	close	10:30~11:30 Basic ♡ 未確定
12:00	12:30~13:30 Basic ♡ Reina	12:30~13:30 Waist ♡ yui		12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Ryo	12:00~13:00 Basic ♡ 未確定	12:00~13:00 Jump to Burn Reina		12:30~13:30 Advance Reina
13:30				13:30~14:30 Pilates Workout Ryo	13:30~14:30 Basic ♡ 未確定			
15:00				15:00~16:00 Basic Ayumu.K	15:00~16:00 Style up pilates Reina			
				17:30~18:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Ryo	18:00~19:00 Release&Strength Reina	18:00~19:00 Basic ♡ Ayumu.K	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K			18:00~19:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K	
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout Ryo	19:30~20:30 Basic ♡ Ayumu.K	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	19:30~20:30 Waist ♡ Haruna.y			19:30~20:30 Release&Strength Reina	
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo	21:00~22:00 Basic ♡ Ayumu.K			21:00~22:00 Pilates Barre Reina	

	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 Advance Reina		10:30~11:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	10:30~11:30 Shape up Waist Ryo	10:30~11:30 Basic ♡ ayano.M	close	10:30~11:30 Shape up Waist maki.U
12:00	12:30~13:30 Basic ♡ ayano.M		12:30~13:30 Waist ♡ Haruna.y	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Ryo		12:30~13:30 Basic ♡ ayano.M
13:30				13:30~14:30 Basic ♡ Haruna.y	13:30~14:30 Shape up Waist Ryo		
15:00				15:00~16:00 Waist ♡ Haruna.y	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo		
				17:30~18:30 Basic ♡ ayano.M			
17:00							
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K	18:00~19:00 Basic ♡ ayano.M			18:00~19:00 Jump to Burn Reina	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	19:30~20:30 Waist ♡ Haruna.y	19:30~20:30 Pilates Workout Ryo			19:30~20:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Ryo	21:00~22:00 Basic ♡ Ayumu.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ Ryo			21:00~22:00 Advance Reina	

・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 八尾店 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 ♡ ayano.M		10:30~11:30 Basic ♡ ayano.M	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Ryo	close	10:30~11:30 Basic ♡ ayano.M	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Reina
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K		12:30~13:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	12:00~13:00 Basic ♡ ayano.M	12:00~13:00 Style up pilates Reina		12:30~13:30 Advance Reina	12:30~13:30 Basic ♡ ayano.M
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn Reina	13:30~14:30 Basic ♡ ayano.M			
15:00				15:00~16:00 Basic ♡ ayano.M	15:00~16:00 Release&Strength Reina			
				17:30~18:30 Pilates Barre Reina				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Ryo	18:00~19:00 Basic ♡ ayano.M	18:00~19:00 Advance Reina				18:00~19:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K	18:00~19:00 Waist ♡ miho
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ ayano.M	19:30~20:30 Pilates Barre Reina	19:30~20:30 Basic ♡ ayano.M				19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Ryo	19:30~20:30 Pilates Workout Ryo
21:00	21:00~22:00 Pilates Workout Ryo	21:00~22:00 Jump to Burn Reina	21:00~22:00 Style up pilates Reina				21:00~22:00 Basic ♡ Ayumu.K	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K

	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 Back&Arm ♡ Ayumu.K	10:30~11:30 Basic ♡ Ayumu.K	10:30~11:30 Pilates Workout Ryo	close	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Ayumu.K	10:30~11:30 Basic ♡ ayano.M	
12:00		12:30~13:30 Style up pilates Reina	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K	12:00~13:00 Basic ♡ Ayumu.K		12:30~13:30 Basic ♡ ayano.M	12:30~13:30 Pilates Barre Reina	
13:30			13:30~14:30 Basic ♡ Ayumu.K	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ Ryo				
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♡ Ryo	15:00~16:00 Back&Arm ♡ Ayumu.K				
			17:30~18:30 Shape up Waist Ryo					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Reina	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Ryo				18:00~19:00 Pilates Barre Reina	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Ryo	18:00~19:00 Style up pilates Reina
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ ayano.M	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ Ryo				19:30~20:30 Basic ♡ Ayumu.K	19:30~20:30 Advance Reina	19:30~20:30 Basic ♡ Ryo
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Reina	21:00~22:00 Basic ♡ ayano.M				21:00~22:00 Style up pilates Reina	21:00~22:00 Pilates Workout Ryo	21:00~22:00 Jump to Burn Reina

## 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）