



pilates

pilates K 八尾店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

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

	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 Basic 📌 Iyori.K	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Iyori.K		10:30~11:30 Basic 📌 Ayumu.K	10:30~11:30 Waist 📌 Haruna.y	10:30~11:30 Basic 📌 Ayumu.K
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Ryo	12:30~13:30 Basic 📌 Ayumu.K		12:30~13:30 Back&Arm 📌 Iyori.K	12:00~13:00 Basic 📌 Ayumu.K	12:00~13:00 Shape up Waist Ryo
13:30						13:30~14:30 Shape up Waist Ryo	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Iyori.K
15:00						15:00~16:00 Back&Arm 📌 Ayumu.K	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Ryo
17:00						17:30~18:30 Pilates Workout Ryo	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm 📌 Ayumu.K	18:00~19:00 Shape up Waist Ryo	18:00~19:00 Basic 📌 Haruna.y	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Ryo	
19:30			19:30~20:30 Pilates Workout Ryo	19:30~20:30 Style up pilates Reina	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Ryo	19:30~20:30 Basic 📌 Iyori.K	
21:00			21:00~22:00 Basic 📌 Ayumu.K	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Ryo	21:00~22:00 Waist 📌 Haruna.y	21:00~22:00 Shape up Waist Ryo	

📌: 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 八尾店 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 Shape up Waist Ryo	10:30~11:30 Basic ♪ Ayumu.K		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Amau,H	10:30~11:30 Shape up Waist Ryo	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ayumu.K	close
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Ayumu.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ryo		12:00~13:00 Pilates Barre Reina	12:00~13:00 Style up pilates Reina		
13:30					13:30~14:30 Waist ♪ Haruna.y	13:30~14:30 Basic ♪ Ayumu.K		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout Ryo	15:00~16:00 Pilates Barre Reina		
					17:30~18:30 Basic ♪ Haruna.y			
17:00								
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ lyori.K	18:00~19:00 Jump to Burn Reina		18:00~19:00 Basic ♪ Ayumu.K	18:00~19:00 Basic ♪ Ayumu.K		
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reina	19:30~20:30 Basic ♪ Ayumu.K		19:30~20:30 Style up pilates Reina	19:30~20:30 Pilates Barre Reina		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ lyori.K	21:00~22:00 Advance Reina		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reina	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ayumu.K		

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

♪: 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）