

pilatesK堺東店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:30 Basic mai.M	close	10:30-11:30 Waist aina.K	10:30-11:30 Release&Strength aina.K		10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Style up pilates mao.y	10:30-11:30 Pilates Barre Momoka.K
12:00-13:00 Waist aina.K		12:30-13:30 Back&Arm aina.K	12:30-13:30 Basic mai.M		12:30-13:30 Hip&Leg mao.y	12:00-13:00 Waist aina.K	12:00-13:00 Back&Arm mao.y
13:30-14:30 Back&Arm aina.K						13:30-14:30 Basic mai.M	13:30-14:30 Jump to Burn mao.y
15:00-16:00 Basic mai.M						15:00-16:00 Hip&Leg mao.y	15:00-16:00 Basic mai.M
						17:30-18:30 Back&Arm aina.K	
			18:00-19:00 Style up pilates mao.y	18:00-19:00 Jump to Burn mao.y	18:00-19:00 Basic aina.K	18:00-19:00 Waist aina.K	
			19:30-20:30 Jump to Burn mao.y	19:30-20:30 Waist aina.K	19:30-20:30 Hip&Leg mao.y	19:30-20:30 Basic mai.M	
		21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Hip&Leg mao.y	21:00-22:00 Waist aina.K	21:00-22:00 Release&Strength aina.K		

pilatesK堺東店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30-11:30 Waist sp Xmas Momoka.K	10:30-11:30 Back&Arm aina.K		10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K	10:30-11:30 Basic mai.M	close	
	12:30-13:30 Release&Strength Momoka.K	12:30-13:30 Shape up Waist Momoka.K		12:30-13:30 Pilates Barre Momoka.K	12:00-13:00 Basic mai.M	12:00-13:00 Jump to Burn mao.y		
					13:30-14:30 Style up pilates mao.y	13:30-14:30 Basic mai.M		
					15:00-16:00 Waist sp Xmas momoka.K	15:00-16:00 Back&Arm mao.y		
						17:30-18:30 Hip&Leg mao.y		
	18:00-19:00 Basic mai.M	18:00-19:00 Hip&Leg mao.y	18:00-19:00 Release&Strength aina.K	18:00-19:00 Basic aina.K	18:00-19:00 Basic aina.K			
	19:30-20:30 Back&Arm mao.y	19:30-20:30 Jump to Burn mao.y	19:30-20:30 Basic mai.M	19:30-20:30 Shape up Waist Momoka.K				
	21:00-22:00 Style up pilates mao.y	21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Back&Arm aina.K	21:00-22:00 Waist sp Xmas aina.K				

：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。

pilatesK堺東店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月●日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30-11:30 Waist sp Xmas Momoka.K	10:30-11:30 Back&Spine mao.y		10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Release&Strength aina.K	10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	close	10:30-11:30 Waist sp Xmas aina.K
12:30-13:30 Advance Momoka.K	12:30-13:30 Basic mao.y		12:30-13:30 Waist sp Xmas Momoka.K	12:00-13:00 Pilates Barre Momoka.K	12:00-13:00 Basic mai.M		12:30-13:30 Pilates Workout Momoka.K
				13:30-14:30 Basic aina.K	13:30-14:30 Stretch & Conditioning aina.K		
				15:00-16:00 Hip&Leg mao.y	15:00-16:00 Style up pilates mao.y		
				17:30-18:30 Waist sp Xmas Momoka.k			
18:00-19:00 Jump to Burn mao.y	18:00-19:00 Pilates Workout Momoka.K	18:00-19:00 Basic mai.M	18:00-19:00 Shape up Waist Momoka.K				18:00-19:00 Style up pilates mao.y
19:30-20:30 Hip&Leg mao.y	19:30-20:30 Basic mai.M	19:30-20:30 Pilates Barre Momoka.K	19:30-20:30 Style up pilates mao.y				19:30-20:30 Basic mai.M
21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Waist sp Xmas Momoka.K	21:00-22:00 Advance Momoka.K	21:00-22:00 Hip&Leg mao.y				21:00-22:00 Back&Arm mai.M

pilatesK堺東店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30-11:30 Hip&Leg mao.y		10:30-11:30 Pilates Workout Momoka.K	10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K	close	close
12:30-13:30 Basic mai.M		12:30-13:30 Style up pilates mao.y	12:00-13:00 Back&Spine mao.y	12:00-13:00 Basic mao.y		
			13:30-14:30 Stretch & Conditioning aina.K	13:30-14:30 Pilates Barre Momoka.K		
			15:00-16:00 Waist aina.K	15:00-16:00 Jump to Burn mao.y		
			17:30-18:30 Back&Arm mai.M			
18:00-19:00 Back&Arm aina.K	18:00-19:00 Pilates Barre Momoka.K	18:00-19:00 Release&Strength aina.K				
19:30-20:30 Waist sp Xmas Momoka.K	19:30-20:30 Release&Strength aina.K	19:30-20:30 Back&Arm mai.M				
21:00-22:00 Stretch & Conditioning aina.K	21:00-22:00 Advance Momoka.K	21:00-22:00 Basic mai.M				

：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）