



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

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		close	close	close	10:00~11:00 Body Balance yui		10:00~11:00 Release&Strength Karin				
	10:30~11:30 Waist 📌 Ikumi.S					10:30~11:30 Power up Control Karin		10:30~11:30 Style up pilates Karin		10:30~11:30 Power up Control Karin	
11:30	12:00~13:00 Basic 📌 Ikumi.S					11:30~12:30 Basic 📌 Suzu.K		12:00~13:00 Jump to Burn Haruna.y		12:00~13:00 Pilates Cardio Karin	
13:00	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Haruna.y					13:00~14:00 Hip&Leg 📌 Suzu.K		13:00~14:00 Karin		13:00~14:00 Style up pilates Karin	
14:30						14:30~15:30 Jump to Burn yui		13:30~14:30 Waist 📌 maki.U		13:30~14:30 Basic 📌 Suzu.K	
										14:30~15:30 Back&Arm 📌 Haruna.y	
18:00	18:00~19:00 Animal Stretch Karin							18:00~19:00 Back&Arm 📌 Haruna.y	18:00~19:00 Hip Punch michi	18:00~19:00 Back&Spine yui	18:00~19:00 Waist 📌 Haruna.y
19:30	19:30~20:30 Waist 📌 Haruna.y							19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Suzu.K	19:30~20:30 Shape up Waist michi	19:30~20:30 Reset Flow Karin	19:30~20:30 Pilates Workout yui
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Karin							21:00~22:00 Waist 📌 Haruna.y	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Suzu.K	21:00~22:00 Body Balance yui	21:00~22:00 Pilates Barre maki.U

	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)	
10:00	10:00~11:00 Advance Maori	10:30~11:30 Power up Control Karin	close	10:00~11:00 Jump to Burn Key		10:00~11:00 Body Balance Aina		
	11:30~12:30 Back&Arm 📌 Haruna.y	12:00~13:00 Pilates Barre maki.U		11:30~12:30 Basic 📌 Haruna.y		11:30~12:30 Shape up Waist maki.U		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Haruna.y
11:30	13:00~14:00 Back&Spine Maori	13:30~14:30 Hip Punch Karin		13:00~14:00 Pilates Workout Key		12:00~13:00 Back&Arm 📌 Haruna.y		12:00~13:00 Pilates Barre maki.U
13:00	14:30~15:30 Basic 📌 Suzu.K	15:00~16:00 Shape up Waist maki.U		14:30~15:30 Waist 📌 Haruna.y		13:00~14:00 Advance Aina		13:30~14:30 Waist 📌 Haruna.y
14:30	16:00~17:00 Waist 📌 Haruna.y	16:30~17:30 Hip&Leg 📌 Suzu.K				13:30~14:30 Shape up Waist maki.U		
	17:30~18:30 Pilates Workout yui	18:00~19:00 Basic 📌 Suzu.K				14:30~15:30 Pilates Barre maki.U		
18:00	19:00~20:00 Body Balance yui			18:00~19:00 Animal Stretch Karin	18:00~19:00 Basic 📌 Suzu.K	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Suzu.K	18:00~19:00 Pilates Cardio Karin	18:00~19:00 Pilates Cardio Karin
19:30				19:30~20:30 Back&Arm 📌 Yuuna	19:30~20:30 Jump to Burn Reina	19:30~20:30 Power up Control yun	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Suzu.K	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Suzu.K
21:00				21:00~22:00 Reset Flow Karin	21:00~22:00 Style up pilates Reina	21:00~22:00 Release&Strength yun	21:00~22:00 Hip Punch Karin	21:00~22:00 Hip Punch Karin

📌: 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 天王寺店 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)
10:00	10:00~11:00 Waist 📌 Haruna.y	10:30~11:30 Back&Arm 📌 momoka.S	close	10:00~11:00 Hip Punch Karin	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Suzu.K	10:00~11:00 Basic 📌 Suzu.K	10:30~11:30 Back&Spine yui	10:00~11:00 Body Balance yui
11:30	11:30~12:30 Style up pilates Karin	12:00~13:00 Basic 📌 Haruna.y		11:30~12:30 Style up pilates Karin	12:00~13:00 Reset Flow Karin	11:30~12:30 Advance Aina	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Suzu.K	11:30~12:30 Waist 📌 maki.U
13:00	13:00~14:00 Basic 📌 Haruna.y	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 momoka.S		13:00~14:00 Basic 📌 Suzu.K	13:30~14:30 Pilates Cardio Karin	13:00~14:00 Hip&Leg 📌 Suzu.K	13:30~14:30 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Stretch&Conditioning 📌 yui
14:30	14:30~15:30 Back&Spine yui	15:00~16:00 Shape up Waist yui		14:30~15:30 Pilates Barre maki.U		14:30~15:30 Release&Strength Aina		14:30~15:30 Power up Control Karin
	16:00~17:00 Pilates Barre Karin	16:30~17:30 Back&Spine yui						16:00~17:00 Hip Punch Karin
	17:30~18:30 Jump to Burn yui	18:00~19:00 Waist 📌 Haruna.y						17:30~18:30 Basic 📌 Haruna.y
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist yui			18:00~19:00 Shape up Waist maki.U	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Haruna.y	18:00~19:00 Pilates Barre maki.U	18:00~19:00 Waist 📌 Haruna.y	19:00~20:00 Reset Flow Karin
19:30				19:30~20:30 Back&Arm 📌 Haruna.y	19:30~20:30 Pilates Barre maki.U	19:30~20:30 Pilates Workout yui	19:30~20:30 Basic 📌 Karin.Y	
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 yui	21:00~22:00 Shape up Waist maki.U	21:00~22:00 Waist 📌 maki.U	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Haruna.y	

	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)	
10:00	10:30~11:30 Pilates Barre maki.U	close	10:00~11:00 Waist 📌 Haruna.y	10:30~11:30 Pilates Workout yui	10:00~11:00 Jump to Burn Aina	10:30~11:30 Power up Control Karin	10:00~11:00 Animal Stretch Karin	
11:30	12:00~13:00 Basic 📌 Suzu.K		11:30~12:30 Release&Strength yui	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 未定	11:30~12:30 Back&Spine yui	12:00~13:00 Basic 📌 Suzu.K	11:30~12:30 Waist 📌 Haruna.y	
13:00	13:30~14:30 Body Balance 未定		13:00~14:00 Pilates Barre yui	13:30~14:30 Back&Spine yui	13:00~14:00 Basic 📌 Suzu.K	13:30~14:30 Style up pilates Karin	13:00~14:00 Advance 未定	
14:30	15:00~16:00 Advance 未定		14:30~15:30 Hip&Leg 📌 未定		14:30~15:30 Advance Aina		14:30~15:30 Shape up Waist maki.U	
	16:30~17:30 Hip&Leg 📌 未定						16:00~17:00 Basic 📌 Suzu.K	
	18:00~19:00 Release&Strength yui			18:00~19:00 Style up pilates Karin	18:00~19:00 Basic 📌 maki.U	18:00~19:00 Waist 📌 Haruna.y	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Suzu.K	
18:00			18:00~19:00 Style up pilates Karin	19:30~20:30 Power up Control Karin	19:30~20:30 Reset Flow Karin	19:30~20:30 Shape up Waist maki.U	19:00~20:00 Pilates Workout yui	19:00~20:00 Body Balance 未定
19:30				21:00~22:00 Basic 📌 Suzu.K	21:00~22:00 Body Balance 未定	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Haruna.y	21:00~22:00 Jump to Burn yui	

📌: 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）