



pilates

pilates K 心齋橋店 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 Basic ♪ 未定	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa	10:30~11:30 Back&Arm ♪ karin.N		10:30~11:30 Basic ♪ Azusa	10:30~11:30 Pilates Workout Azusa	10:30~11:30 Back&Arm ♪ iyori.K			
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ iyori.K		12:30~13:30 Waist ♪ RIO	12:30~13:30 Basic ♪ karin.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Azusa	12:00~13:00 Waist ♪ RIO	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Azusa			
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ iyori.K							13:30~14:30 Release&Strength RIO	13:30~14:30 Basic ♪ iyori.K		
15:00	15:00~16:00 Style up pilates Azusa							15:00~16:00 Style up pilates Azusa	15:00~16:00 Pilates Barre Azusa		
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ RIO			
18:00								18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Basic ♪ maki.U	18:00~19:00 Back&Arm ♪ RIO	18:00~19:00 Basic ♪ karin.N
19:30								19:30~20:30 Basic ♪ karin.N	19:30~20:30 Waist ♪ maki.U	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa	19:30~20:30 Release&Strength RIO
21:00								21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ karin.N	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Jump to Burn RIO	21:00~22:00 Back&Arm ♪ karin.N

	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 Jump to Burn RIO	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ karin.N		10:30~11:30 Basic ♪ karin.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa	10:30~11:30 Style up pilates Azusa	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ RIO	12:30~13:30 Release&Strength RIO		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ karin.N	12:00~13:00 Basic ♪ karin.N		
13:30							13:30~14:30 Basic ♪ karin.N	13:30~14:30 Pilates Barre Azusa
15:00							15:00~16:00 Waist ♪ RIO	15:00~16:00 Back&Arm ♪ karin.N
17:00		17:30~18:30 Pilates Workout Azusa						
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa	18:00~19:00 Basic ♪ karin.N		18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa		
19:30		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ karin.N	19:30~20:30 Pilates Workout Azusa		19:30~20:30 Waist ♪ RIO	19:30~20:30 Jump to Burn RIO		
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Azusa		21:00~22:00 Release&Strength RIO	21:00~22:00 Waist ♪ RIO		

♪：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 心齋橋店 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 Style up pilates Azusa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ karin.N		10:30~11:30 Pilates Barre Azusa	10:30~11:30 Basic ♪ karin.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa	close
12:00						12:00~13:00 Back&Arm ♪ karin.N	12:00~13:00 Basic ♪ RIO	
13:30		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Azusa	12:30~13:30 Back&Arm ♪ karin.N		12:30~13:30 Basic ♪ karin.N	13:30~14:30 Release&Strength RIO	13:30~14:30 Waist ♪ RIO	
15:00						15:00~16:00 Pilates Barre Azusa	15:00~16:00 Pilates Workout Azusa	
17:00						17:30~18:30 Jump to Burn RIO		
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ karin.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa	18:00~19:00 Back&Arm ♪ karin.N	18:00~19:00 Waist ♪ RIO			
19:30		19:30~20:30 Release&Strength RIO	19:30~20:30 Jump to Burn RIO	19:30~20:30 Style up pilates Azusa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ karin.N			
21:00		21:00~22:00 Back&Arm ♪ karin.N	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Basic ♪ karin.N	21:00~22:00 Jump to Burn RIO			

	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 Waist ♪ Azusa	10:30~11:30 Jump to Burn RIO		10:30~11:30 Release&Strength RIO	10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Shape up Waist Kei	close
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout Azusa	12:30~13:30 Basic ♪ RIO		12:30~13:30 Waist ♪ RIO	12:00~13:00 Basic ♪ karin.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Azusa	
13:30					13:30~14:30 Jump to Burn RIO	13:30~14:30 Basic ♪ karin.N	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm ♪ karin.N	15:00~16:00 Jump to Burn RIO	
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ RIO		
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ karin.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ karin.N	18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Style up pilates Azusa			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ karin.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa	19:30~20:30 Pilates Workout Azusa	19:30~20:30 Basic ♪ karin.N			
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Kei	21:00~22:00 Style up pilates Azusa	21:00~22:00 Basic ♪ RIO	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azusa			

♪: 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)