



pilates

pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/8/24

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30		10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Basic ♪ YOSHIMI	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	close	10:30~11:30 Basic ♪ YOSHIMI	10:30~11:30 Back&Arm ♪ RIO	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ RIO	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ On	12:00~13:00 Pilates Barre Azusa		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	12:30~13:30 Basic ♪ YOSHIMI	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ YOSHIMI	13:30~14:30 Waist ♪ Azusa				
15:00			15:00~16:00 Waist ♪ RIO	15:00~16:00 Basic ♪ YOSHIMI				
17:00			17:30~18:30 Release&Strength On					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Azusa	18:00~19:00 Basic ♪ YOSHIMI				18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	18:00~19:00 Back&Arm ♪ RIO
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Azusa				19:30~20:30 Basic ♪ Karin.N	19:30~20:30 Waist ♪ RIO	19:30~20:30 Pilates Barre Azusa
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ YOSHIMI	21:00~22:00 Pilates Workout Azusa				21:00~22:00 Jump to Burn RIO	21:00~22:00 Basic ♪ Karin.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azusa

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ YOSHIMI	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ On	10:30~11:30 Pilates Workout Azusa	close	10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Basic ♪ YOSHIMI	
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ RIO	12:00~13:00 Basic ♪ YOSHIMI	12:00~13:00 Jump to Burn RIO		12:30~13:30 Basic ♪ YOSHIMI	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Azusa	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	13:30~14:30 Basic ♪ YOSHIMI				
15:00		15:00~16:00 Shape up Waist On	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Azusa				
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Karin.N					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa				18:00~19:00 Back&Arm ♪ RIO	18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Basic ♪ RIO
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ YOSHIMI				19:30~20:30 Shape up Waist Kei	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ RIO
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa				21:00~22:00 Release&Strength Kei	21:00~22:00 Jump to Burn RIO	21:00~22:00 Pilates Workout Azusa

♪：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時間前を切ったの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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	close	10:30~11:30 Shape up Waist Reona	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin.N		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre Azusa	12:00~13:00 Waist ♪ RIO	12:00~13:00 Waist ♪ yun		12:30~13:30 Release&Strength Reona	12:30~13:30 Pilates Workout Azusa		12:30~13:30 Basic ♪ RIO
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Azusa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N					
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Yurie.T	15:00~16:00 Shape up Waist yun					
17:00		17:30~18:30 Jump to Burn RIO						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Yurie.T				18:00~19:00 Pilates Barre Azusa	18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin.N
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa	19:30~20:30 Basic ♪ Azusa	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reina	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Yurie.T				21:00~22:00 Back&Arm ♪ RIO	21:00~22:00 Waist ♪ RIO	21:00~22:00 Release&Strength Reina	21:00~22:00 Pilates Workout Azusa

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Karin.N	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ RIO		12:30~13:30 Basic ♪ Azusa	12:30~13:30 Waist ♪ Maki.U		12:30~13:30 Jump to Burn RIO	12:00~13:00 Waist ♪ Azusa	
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Azusa	13:30~14:30 Waist ♪ RIO						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Azusa	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Karin.N	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N						15:00~16:00 Jump to Burn RIO	
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Azusa				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.N	17:30~18:30 Back&Arm ♪ RIO
18:00					19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Karin.N	19:30~20:30 Basic ♪ mikiko.N	19:30~20:30 Shape up Waist Key	
19:30					21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Waist ♪ Azusa	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Karin.N	21:00~22:00 Release&Strength Key	

♪: 体験可能レッスン

今月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)