



pilates

pilates K 茨木店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

	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)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Luca	close	close	close	10:30~11:30 Pilates Barre Luca	10:30~11:30 Basic Asuka.H		10:30~11:30 Back&Arm Luca	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Luca				12:30~13:30 Basic ayu.Y	12:30~13:30 Jump to Burn Luca		12:30~13:30 Basic ayu.Y	
13:30									
15:00									
17:00									
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Asuka.H				18:00~19:00 Back&Arm Sarasa.T	18:00~19:00 Waist Sarasa.T		18:00~19:00 Basic Asuka.H	18:00~19:00 Pilates Barre Luca
19:30	19:30~20:30 Basic ayu.Y				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T	19:30~20:30 Basic ayu.Y		19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T	19:30~20:30 Hip&Leg Asuka.H
21:00	21:00~22:00 Waist Asuka.H				21:00~22:00 Basic ayu.Y	21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T		21:00~22:00 Waist Asuka.H	21:00~22:00 Jump to Burn Asuka.H

	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)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Luca	10:30~11:30 Waist Asuka.H	close	10:30~11:30 Basic ayu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg Asuka.H		10:30~11:30 Basic ayu.Y	
12:00	12:00~13:00 Basic ayu.Y	12:00~13:00 Hip&Leg Sarasa.T		12:30~13:30 Waist Sarasa.T	12:30~13:30 Basic ayu.Y		12:30~13:30 Jump to Burn Asuka.H	
13:30	13:30~14:30 Waist Asuka.H	13:30~14:30 Basic Asuka.H						
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Luca	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Sarasa.T						
17:00	17:30~18:30 Basic ayu.Y							
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg Luca	18:00~19:00 Back&Arm Luca		18:00~19:00 Waist Sarasa.T	18:00~19:00 Basic ayu.Y
19:30				19:30~20:30 Basic Sarasa.T	19:30~20:30 Pilates Barre Luca		19:30~20:30 Basic ayu.Y	19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T
21:00				21:00~22:00 Pilates Barre Luca	21:00~22:00 Waist Asuka.H		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Sarasa.T	21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T

・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 茨木店 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)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Sarasa.T	10:30~11:30 Basic ayu.Y	close	10:30~11:30 Hip&Leg Asuka.H	10:30~11:30 Basic ayu.Y		10:30~11:30 Release&Strength Luca	10:30~11:30 Hip&Leg Asuka.H	
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Luca	12:00~13:00 Jump to Burn Asuka.H		12:30~13:30 Basic ayu.Y	12:30~13:30 Waist Sarasa.T		12:30~13:30 Basic ayu.Y	12:00~13:00 Back&Arm Luca	
13:30	13:30~14:30 Basic Asuka.H	13:30~14:30 Hip&Leg Luca		15:00~16:00 Jump to Burn Luca	15:00~16:00 Pilates Barre Luca		15:00~16:00 Pilates Barre Luca	13:30~14:30 Waist Asuka.H	
17:00	17:30~18:30 Waist Asuka.H			18:00~19:00 Basic Asuka.H	18:00~19:00 Hip&Leg Asuka.H		18:00~19:00 Basic Asuka.H	18:00~19:00 Hip&Leg Asuka.H	17:30~18:30 Release&Strength Luca
19:30				19:30~20:30 Waist Sarasa.T	19:30~20:30 Release&Strength Luca		19:30~20:30 Jump to Burn Luca	19:30~20:30 Waist Asuka.H	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Sarasa.T	21:00~22:00 Pilates Barre Luca		21:00~22:00 Hip&Leg Asuka.H	21:00~22:00 Basic ayu.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)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Luca	close	10:30~11:30 Pilates Barre Asuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg Luca		10:30~11:30 Waist Sarasa.T	10:30~11:30 Release&Strength Luca	
12:00	12:00~13:00 Basic ayu.Y		12:30~13:30 Release&Strength Luca	12:30~13:30 Basic ayu.Y		12:30~13:30 Back&Arm ayu.Y	12:00~13:00 Basic ayu.Y	
13:30	13:30~14:30 Waist Asuka.H		15:00~16:00 Back&Arm Luca	15:00~16:00 Hip&Leg Asuka.H		17:30~18:30 Jump to Burn Luca	13:30~14:30 Back&Arm Sarasa.T	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ayu.Y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Sarasa.T		18:00~19:00 Pilates Barre Asuka.H	18:00~19:00 Jump to Burn Asuka.H	
19:30			19:30~20:30 Basic ayu.Y	19:30~20:30 Back&Arm ayu.Y		19:30~20:30 Hip&Leg Sarasa.T	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T	
21:00			21:00~22:00 Jump to Burn Luca	21:00~22:00 Waist Sarasa.T		21:00~22:00 Basic ayu.Y	21:00~22:00 Pilates Barre Asuka.H	

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)