



pilates

pilates K 西梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

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 Jump to Burn Yui	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho	close	10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Jump to Burn Yui			
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Natsuho	12:00~13:00 Release&Strength Kei	12:00~13:00 Basic ♪ Ikumi.S		12:30~13:30 Release&Strength miho	12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi.S			
13:30				13:30~14:30 Basic ♪ Ikumi.S		13:30~14:30 Waist ♪ Yuna				
15:00				15:00~16:00 Shape up Waist Kei		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Natsuho				
17:00				17:30~18:30 Waist ♪ Yuna						
18:00				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsuho		18:00~19:00 Basic ♪ Yuna				
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Karin.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Natsuho			19:30~20:30 Back&Arm ♪ Natsuho	19:30~20:30 Basic ♪ Ikumi.S	19:30~20:30 Waist ♪ Yuna			
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin.N	21:00~22:00 Waist ♪ Yuna			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kei	21:00~22:00 Waist ♪ miho	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Natsuho			

	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 ♪ Ikumi.S	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho	10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuna	10:30~11:30 Basic ♪ Ikumi.S		
12:00	12:30~13:30 Release&Strength Kei	12:00~13:00 Basic ♪ Ikumi.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Natsuho		12:30~13:30 Basic ♪ Ikumi.S	12:30~13:30 Waist ♪ Yuna		
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ Yuna		13:30~14:30 Basic ♪ Ikumi.S			
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Natsuho		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Natsuho			
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Yuna					
18:00			18:00~19:00 Waist ♪ Yuna		18:00~19:00 Basic ♪ 未定			
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Natsuho			19:30~20:30 Back&Arm ♪ Natsuho	19:30~20:30 Basic ♪ Ikumi.S	19:30~20:30 Waist ♪ Yuna		
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ 未定			21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Karin	21:00~22:00 Release&Strength Yui	21:00~22:00 Basic ♪ Ikumi.S		

♪：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 西梅田店 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 ♪ 未定	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Natsuho	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho		10:30~11:30 Basic ♪ maki.U
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Natsuho	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ 未定		12:30~13:30 Jump to Burn 未定	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Waist ♪ 未定
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Yuna	13:30~14:30 Waist ♪ Yuna					
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Natsuho	15:00~16:00 Basic ♪ Ikumi.S					
17:00		17:30~18:30 Waist ♪ Yuna						
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Kei				18:00~19:00 Waist ♪ Yuna	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Jump to Burn 未定	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Ikumi.S				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ Yuna	19:30~20:30 Basic ♪ Yuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Kei				21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ 未定	21:00~22:00 Shape up Waist Kei	21:00~22:00 Basic ♪ 未定

	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 Back&Arm ♪ Natsuho	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho	10:30~11:30 Waist ♪ Yuna		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ 未定	10:30~11:30 Release&Strength Kei	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Ikumi.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Natsuho		12:30~13:30 Release&Strength miho	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Natsuho		12:30~13:30 Back&Arm ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Natsuho	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Natsuho	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ 未定						13:30~14:30 Basic ♪ 未定	
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Ikumi.S	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Natsuho						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Natsuho	
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Mikiko.N				18:00~19:00 Basic ♪ Yurie.T	18:00~19:00 Release&Strength Kei	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsuho	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Natsuho	17:30~18:30 Basic ♪ 未定
18:00					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Natsuho	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Jump to Burn 未定	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	
19:30					21:00~22:00 Waist ♪ Yuna	21:00~22:00 Shape up Waist Kei	21:00~22:00 Basic ♪ Yuna	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Natsuho	
21:00									

♪: 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)