



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2019/7/15

2019/8/1~2019/8/15

	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)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	10:00~11:00 Waist Rika	10:00~11:00 Basic Rika	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	close	10:00~11:00 Basic Moa	10:00~11:00 Back&Arm Aina	10:00~11:00 Strech&Conditioning Aya	
11:30	11:30~12:30 Waist Isa		11:30~12:30 Waist Isa	11:30~12:30 Strech&Conditioning Moa				11:30~12:30 Basic Moa	11:30~12:30 Hip&Leg Lee
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg Lee					12:00~13:00 Back&Arm Aina		
13:00	13:00~14:00 Basic Rika		13:00~14:00 Hip&Leg Lee	13:00~14:00 Back&Arm Aina				13:00~14:00 Waist Isa	13:00~14:00 Basic Moa
			15:00~16:00 Back&Arm Isa	15:00~16:00 Basic Aya					
17:00			17:00~18:00 Basic Aya	17:00~18:00 Waist Rika					
18:00		18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya					18:00~19:00 Hip&Leg Lee	19:00~20:00 Basic Rika	19:00~20:00 Back&Arm Aina
19:30	19:00~20:00 Back&Arm Aina	19:30~20:30 Basic Moa					19:30~20:30 Waist Isa		
21:00	21:00~22:00 Basic Moa	21:00~22:00 Back&Arm Aina				21:00~22:00 Basic Aya	21:00~22:00 Hip&Leg Lee	21:00~22:00 Waist Rika	

	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)		
10:00	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Back&Arm Aina	close	10:00~11:00 Waist Rika	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Back&Arm Isa		
11:30		11:30~12:30 Strech&Conditioning Aya	11:30~12:30 Basic Moa			11:30~12:30 Basic Aya			
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Lee						12:00~13:00 Strech&Conditioning Aya	12:00~13:00 Waist Rika	
13:00		13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Waist Rika			13:00~14:00 Hip&Leg Lee			
		15:00~16:00 Waist Rika	15:00~16:00 Hip&Leg Isa						
17:00		17:00~18:00 Back&Arm Aina	17:00~18:00 Basic Aya						
18:00	18:00~19:00 Waist Isa					19:00~20:00 Basic Moa	18:00~19:00 Back&Arm Aina	18:00~19:00 Strech&Conditioning Moa	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Aina						19:30~20:30 Hip&Leg Lee	19:30~20:30 Basic Aya	
21:00	21:00~22:00 Basic Rika				21:00~22:00 Back&Arm Aina	21:00~22:00 Basic Moa	21:00~22:00 Hip&Leg Lee		

- ・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 なんば店 Lesson Schedule

2019/8/16～2019/8/31

	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)	
10:00	10:00～11:00 Back&Arm Isa	10:00～11:00 Stretch&Conditioning Aya	10:00～11:00 Basic Rika	close	10:00～11:00 Back&Arm Aina	10:00～11:00 Basic Moa	10:00～11:00 Hip&Leg Isa	10:00～11:00 Waist Rika	
11:30	11:30～12:30 Basic Moa	11:30～12:30 Hip&Leg Lee	11:30～12:30 Back&Arm Aina				11:30～12:30 Waist Rika		11:30～12:30 Hip&Leg Lee
12:00					12:00～13:00 Stretch&Conditioning Moa		12:00～13:00 Basic Rika		
13:00	13:00～14:00 Hip&Leg Lee	13:00～14:00 Basic Rika	13:00～14:00 Waist Isa			13:00～14:00 Back&Arm Isa		13:00～14:00 Basic Aya	
		15:00～16:00 Back&Arm Aina	15:00～16:00 Basic Moa						
17:00		17:00～18:00 Waist Rika	17:00～18:00 Hip&Leg Isa						
	19:00～20:00 Waist Rika				18:00～19:00 Waist Isa		18:00～19:00 Hip&Leg Lee		19:00～20:00 Basic Moa
19:30					19:30～20:30 Basic Aya		19:30～20:30 Back&Arm Aina		
21:00	21:00～22:00 Back&Arm Aina				21:00～22:00 Hip&Leg Isa	21:00～22:00 Stretch&Conditioning Aya	21:00～22:00 Basic Aya	21:00～22:00 Basic Aya	21:00～22:00 Back&Arm Aina

	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)
10:00	10:00～11:00 Waist Isa	10:00～11:00 Basic Rika	close	10:00～11:00 Hip&Leg Isa	10:00～11:00 Waist Isa	10:00～11:00 Back&Arm Aina	10:00～11:00 Waist Rika	10:00～11:00 Basic Aya
11:30	11:30～12:30 Basic Aya	11:30～12:30 Back&Arm Aina				11:30～12:30 Stretch&Conditioning Moa		11:30～12:30 Hip&Leg Lee
12:00				12:00～13:00 Back&Arm Aina	12:00～13:00 Hip&Leg Lee		12:00～13:00 Basic Moa	
13:00	13:00～14:00 Back&Arm Aina	13:00～14:00 Hip&Leg Lee				13:00～14:00 Basic Moa		13:00～14:00 Waist Isa
	15:00～16:00 Hip&Leg Isa	15:00～16:00 Back&Arm Aina						15:00～16:00 Basic Moa
17:00	17:00～18:00 Basic Moa	17:00～18:00 Stretch&Conditioning Moa						17:00～18:00 Back&Arm Isa
18:00				19:00～20:00 Waist Isa	18:00～19:00 Back&Arm Aina	19:00～20:00 Hip&Leg Lee	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Aya	
19:30					19:30～20:30 Basic Isa		19:30～20:30 Basic Aya	
21:00				21:00～22:00 Hip&Leg Lee	21:00～22:00 Waist Isa	21:00～22:00 Basic Aya	21:00～22:00 Hip&Leg Lee	

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：平日/土曜8:30-21:00 日曜/祝日8:30-19:00

※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）