



pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2019/8/15

2019/9/1～2019/9/15

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

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

- ・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

2019/9/16～2019/9/31

	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)
10:00	close	10:00～11:00 Basic Moa	10:00～11:00 Waist Manaka	10:00～11:00 Hip&Leg Lee	10:00～11:00 Back&Arm Eri	10:00～11:00 Waist Aina	10:00～11:00 Basic Rika	close
11:30		11:30～12:30 Back&Arm Aya		11:30～12:30 Stretch&Conditioning Aya	11:30～12:30 Basic Lee	11:30～12:30 Advance (members only) Isa	11:30～12:30 Hip&Leg Mei	
12:00			12:00～13:00 Hip&Leg Lee					
13:00		13:00～14:00 Hip&Leg Moa		13:00～14:00 Basic Lee	13:00～14:00 Waist Eri	13:00～14:00 Basic Rika	13:00～14:00 Back&Arm Aya	
						15:00～16:00 Back&Arm Aina	15:00～16:00 Basic Mei	
17:00						17:00～18:00 Hip&Leg Lee	17:00～18:00 Waist Aina	
18:00		19:00～20:00 Stretch&Conditioning yuna	18:00～19:00 Basic Rika	19:00～20:00 Back&Arm nami	19:00～20:00 Basic Aya			
19:30			19:30～20:30 Waist Aina					
21:00		21:00～22:00 Basic Lee	21:00～22:00 Back&Arm Rika	21:00～22:00 Waist Rika	21:00～22:00 Hip&Leg Isa			

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

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）