



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2019/9/15

## 2019/10/1~2019/10/15

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Rika	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	10:00~11:00 Waist Isa	10:00~11:00 Basic Rika	10:00~11:00 Back&Arm Rika	10:00~11:00 Waist Isa	close	10:00~11:00 Hip&Leg Isa
11:30	11:30~12:30 Basic Isa	11:30~12:30 Waist Manaka	11:30~12:30 Basic Rika	11:30~12:30 Hip&Leg Eri	11:30~12:30 Basic Aya	11:30~12:30 Hip&Leg Lee		11:30~12:30 Waist Aina
13:00	13:00~14:00 Strech&Conditioning Aya	13:00~14:00 Basic Lee	13:00~14:00 Hip&Leg Isa	13:00~14:00 Back&Arm Rika	13:00~14:00 Waist Aina	13:00~14:00 Back&Arm Aya		13:00~14:00 Back&Arm Isa
					15:00~16:00 Back&Arm Aina	15:00~16:00 Advance Isa		
					16:30~17:30 Waist Rika	16:30~17:30 Basic Aya		
17:00					18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya	18:00~19:00 Hip&Leg Lee		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Basic nami	18:00~19:00 Back&Arm Aya				18:00~19:00 Advance Eri
19:30	19:30~20:30 Basic yuna	19:30~20:30 Pilates Workout Isa	19:30~20:30 Strech&Conditioning Aya	19:30~20:30 Hip&Leg Lee			19:30~20:30 Waist Rika	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Aya	21:00~22:00 Waist Isa	21:00~22:00 Back&Arm nami	21:00~22:00 Basic Aya			21:00~22:00 Basic Eri	

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Strech&Conditioning yuna	10:00~11:00 Basic Mei	10:00~11:00 Waist Rika	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	close	close
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Advance Isa	11:30~12:30 Waist Rika	11:30~12:30 Back&Arm Aina	11:30~12:30 Basic Isa		
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Aya	13:00~14:00 Basic yuna	13:00~14:00 Hip&Leg Mei	13:00~14:00 Strech&Conditioning Aya	13:00~14:00 Waist Aina		
				15:00~16:00 Waist Aina	15:00~16:00 Back&Arm Aina		
				16:30~17:30 Basic Aya	16:30~17:30 Pilates Workout Isa		
17:00				18:00~19:00 Back&Arm Rika	18:00~19:00 Basic Lee		
18:00	18:00~19:00 Basic Rika	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya				
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Aina	19:30~20:30 Basic Lee	19:30~20:30 Waist Aina				
21:00	21:00~22:00 Waist Rika	21:00~22:00 Hip&Leg Lee	21:00~22:00 Back&Arm Aya				

- ・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

2019/10/16~2019/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Rika	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Back&Arm Aya	close	10:00~11:00 Waist Aina	10:00~11:00 Hip&Leg Lee
11:30	11:30~12:30 Pilates Workout Eri	11:30~12:30 Basic yuna	11:30~12:30 Waist Rika	11:30~12:30 Basic Lee	11:30~12:30 Waist Aina		11:30~12:30 Basic Aya	12:00~13:00 Waist Isa
13:00	13:00~14:00 Waist Rika	13:00~14:00 Back&Arm Isa	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Aya	13:00~14:00 Back&Arm Rika	13:00~14:00 Basic Lee		13:00~14:00 Pilates Workout Isa	
				15:00~16:00 Basic Aya	15:00~16:00 Hip&Leg Lee			15:00~16:00 Basic yuna
				16:30~17:30 Advance Isa	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Aya			16:30~17:30 Back&Arm Aina
17:00				18:00~19:00 Hip&Leg Lee	18:00~19:00 Back&Arm Aina			18:00~19:00 Stretch&Conditioning yuna
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Lee	18:00~19:00 Basic Rika	18:00~19:00 Back&Arm Aina					18:00~19:00 Waist Rika
19:30	19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Back&Arm Aina	19:30~20:30 Basic Mei					19:30~20:30 Basic Mei
21:00	21:00~22:00 Basic Lee	21:00~22:00 Waist Rika	21:00~22:00 Hip&Leg Mei					21:00~22:00 Back&Arm Rika

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
10:00	10:00~11:00 Basic Lee	10:00~11:00 Waist Rika	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	10:00~11:00 Basic Aya	close	10:00~11:00 Waist Manaka	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Aya	10:00~11:00 Basic Aina	
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Lee	11:30~12:30 Basic Lee	11:30~12:30 Waist Manaka	11:30~12:30 Back&Arm Rika		11:30~12:30 Hip&Leg Lee	11:30~12:30 Basic Aya	11:30~12:30 Back&Arm Aya	
13:00	13:00~14:00 Pilates Workout Isa	13:00~14:00 Back&Arm Rika	13:00~14:00 Basic Lee	13:00~14:00 Hip&Leg Lee		13:00~14:00 Basic Manaka	13:00~14:00 Hip&Leg Isa	13:00~14:00 Waist Aina	
			15:00~16:00 Stretch&Conditioning Aya	15:00~16:00 Waist Rika					
			16:30~17:30 Hip&Leg Lee	16:30~17:30 Back&Arm Aya					
17:00			18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Basic Lee					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm nami	18:00~19:00 Basic Aya					18:00~19:00 Waist Aina	18:00~19:00 Back&Arm Rika	18:00~19:00 Hip&Leg Isa
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Aya	19:30~20:30 Back&Arm Aina					19:30~20:30 Advance Eri	19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Basic Rika
21:00	21:00~22:00 Basic Aya	21:00~22:00 Waist Aina					21:00~22:00 Back&Arm Aina	21:00~22:00 Basic Rika	21:00~22:00 Pilates Workout Isa

**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）