



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2019/10/15

2019/11/1~2019/11/15

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

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

2019/11/16~2019/11/31

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

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

**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）