



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2019/11/15

2019/12/1~2019/12/15

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

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

- ・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

2019/12/16～2019/12/31

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)	
10:00	close	10:00～11:00 Strech&Conditioning X'mas Aya	10:00～11:00 Back&Arm Aya	10:00～11:00 Hip&Leg Isa	10:00～11:00 Basic Isa	10:00～11:00 Waist Aina	10:00～11:00 Back&Arm Moa	close	
11:30		11:30～12:30 Basic Aya	11:30～12:30 Waist Rika	11:30～12:30 Strech&Conditioning X'mas Moa	11:30～12:30 Waist Lee	11:30～12:30 Hip&Leg Moa	11:30～12:30 Basic Rika		
13:00		13:00～14:00 Hip&Leg Rika	13:00～14:00 Basic Isa	13:00～14:00 Waist Isa	13:00～14:00 Pilates Workout Isa	13:00～14:00 Basic Rika	13:00～14:00 Hip&Leg Moa		
							15:00～16:00 Back&Arm Moa		15:00～16:00 Waist Rika
							16:30～17:30 Hip&Leg Rika		16:30～17:30 Pre Basic Aya
17:00							18:00～19:00 Strech&Conditioning X'mas Aya		18:00～19:00 Back&Arm Aina
18:00		18:00～19:00 Basic Aina	18:00～19:00 Advance (members only) Isa	18:00～19:00 Back&Arm Moa	18:00～19:00 Basic Lee				
19:30	19:30～20:30 Pilates Workout Isa	19:30～20:30 Basic Aina	19:30～20:30 Hip&Leg Lee	19:30～20:30 Back&Arm Aya					
21:00	21:00～22:00 Back&Arm Aina	21:00～22:00 Hip&Leg Moa	21:00～22:00 Basic Aina	21:00～22:00 Waist Rika					

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