



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2019/12/15

2020/1/1~2020/1/15

	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	
10:00	close	close	close	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Strech&Conditioning Moa	close	10:00~11:00 Waist Aina	10:00~11:00 Back&Arm Rika	
11:30				11:20~12:20 Waist Aina	11:20~12:20 Hip&Leg Isa		11:30~12:30 Basic Aya	11:30~12:30 Wasit Lee	
13:00				12:40~13:40 Back&Arm Moa	12:40~13:40 Basic Rika		13:00~14:00 Hip&Leg Rika	13:00~14:00 Basic Isa	
				14:00~15:00 Basic Rika	14:00~15:00 Back&Arm Aina				
				15:20~16:20 Strech&Conditioning Aya	15:20~16:20 Hip&Leg Moa				
17:00				16:40~17:40 Hip&Leg Moa	16:40~17:40 Pilates Workout Isa				
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Rika	18:00~19:00 Waist Aina			18:00~19:00 Back&Arm Moa Advance(members only) Isa	
19:30								19:30~20:30 Pilates Workout Lee	19:30~20:30 Waist Aina
21:00									21:00~22:00 Basic Isa

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	10:00~11:00 Strech&Conditioning Moa	10:00~11:00 Waist Isa	10:00~11:00 Back&Arm Aya	close	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	10:00~11:00 Basic Isa	
11:30	11:30~12:30 Strech&Conditioning Aya	11:30~12:30 Advance(members only) Isa	11:20~12:20 Basic Moa	11:20~12:20 Waist Aina		11:30~12:30 Waist Aina	11:30~12:30 Pilates Workout Lee	
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Moa	13:00~14:00 Basic Aina	12:40~13:40 Pilates Workout Lee	12:40~13:40 Basic Rika			13:00~14:00 Back&Arm Isa	
			14:00~15:00 Pre Basic Aya	14:00~15:00 Hip&Leg Lee				
			15:20~16:20 Back&Arm Rika	15:20~16:20 Strech&Conditioning Aya				
17:00			16:40~17:40 Wasit Lee	16:40~17:40 Hip&Leg Rika				
18:00	18:00~19:00 Basic Moa	18:00~19:00 Back&Arm Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Basic Lee			18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Basic Aina
19:30	19:30~20:30 Waist Rika	19:30~20:30 Basic Lee					19:30~20:30 Hip&Leg Moa	19:30~20:30 Back&Arm Moa
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Aina	21:00~22:00 Hip&Leg Lee					21:00~22:00 Basic Isa	21:00~22:00 Waist Aina

- ・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

2020/1/16~2020/1/31

	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Hip&Leg Rika	10:00~11:00 Basic Aya	close	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Wasit Lee	10:00~11:00 Pre Basic Aya
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Rika	11:30~12:30 Back&Arm Aya	11:20~12:20 Basic Isa	11:20~12:20 Strech&Conditioning Moa		11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Basic Moa	11:30~12:30 Back&Arm Aina
13:00	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Pilates Workout Isa	12:40~13:40 Strech&Conditioning Aya	12:40~13:40 Hip&Leg Rika		13:00~14:00 Back&Arm Aya	13:00~14:00 Hip&Leg Lee	13:00~14:00 Strech&Conditioning Aya
			14:00~15:00 Waist Aina	14:00~15:00 Pilates Workout Lee				
			15:20~16:20 Advance(members only) Isa	15:20~16:20 Waist Rika				
17:00			16:40~17:40 Basic Rika	16:40~17:40 Back&Arm Aya				
18:00	18:00~19:00 Waist Rika	18:00~19:00 Basic Aya	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Hip&Leg Lee		18:00~19:00 Basic Aina	18:00~19:00 Back&Arm Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Moa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Aina	19:30~20:30 Hip&Leg Moa				19:30~20:30 Hip&Leg Rika	19:30~20:30 Basic Aina	19:30~20:30 Waist Rika
21:00	21:00~22:00 Strech&Conditioning Moa	21:00~22:00 Waist Aina				21:00~22:00 Waist Aina	21:00~22:00 Jump to Burn Isa	21:00~22:00 Basic Moa

	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Isa	10:00~11:00 Back&Arm Aina	10:00~11:00 Hip&Leg Moa	close	10:00~11:00 Back&Arm Aya	10:00~11:00 Pilates Workout Isa	10:00~11:00 Hip&Leg Rika	10:00~11:00 Strech&Conditioning Aina
11:30	11:30~12:30 Basic Rika	11:20~12:20 Wasit Aina	11:20~12:20 Basic Aya		11:30~12:30 Wasit Lee	11:30~12:30 Hip&Leg Moa	11:30~12:30 Basic Isa	11:30~12:30 Wasit Rika
13:00	13:00~14:00 Wasit Isa	12:40~13:40 Basic Lee	12:40~13:40 Strech&Conditioning Aya		13:00~14:00 Jump to Burn Lee	13:00~14:00 Wasit Rika	13:00~14:00 Back&Arm Aina	13:00~14:00 Hip&Leg Lee
		14:00~15:00 Hip&Leg Moa	14:00~15:00 Back&Arm Rika					
		15:20~16:20 Pilates Workout Lee	15:20~16:20 Basic Moa					
17:00		16:40~17:40 Strech&Conditioning Moa	16:40~17:40 Jump to Burn Isa					
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Lee	18:00~19:00 Basic Aya	18:00~19:00 Wasit Rika		18:00~19:00 Hip&Leg Moa	18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya	18:00~19:00 Basic Aina	18:00~19:00 Wasit Lee
19:30	19:30~20:30 Strech&Conditioning Aya				19:30~20:30 Basic Aina	19:30~20:30 Wasit Aina	19:30~20:30 Back&Arm Aya	19:30~20:30 Basic Moa
21:00	21:00~22:00 Basic Lee				21:00~22:00 Back&Arm Rika	21:00~22:00 Basic Aya	21:00~22:00 Hip&Leg Moa	21:00~22:00 Advance(members only) 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）