



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/1/15

2020/2/1~2020/2/15

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

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Aya	close	10:00~11:00 Basic Aya	10:00~11:00 Stech&Conditioning Moa	10:00~11:00 Waist Isa	10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Advance(members only) Isa
11:30	11:20~12:20 Pilates Workout Isa		11:20~12:20 Hip&Leg Moa	11:30~12:30 Back&Arm Aya	11:30~12:30 Pre Basic Aya	11:30~12:30 Jump to burn(members only) Isa	11:20~12:20 Hip&Leg Rika
13:00	12:40~13:40 Hip&Leg Rika		12:40~13:40 Waist Aina	13:00~14:00 Hip&Leg Moa	13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Waist Aina	12:40~13:40 Stech&Conditioning Moa
	14:00~15:00 Stech&Conditioning Aya		14:00~15:00 Back&Arm Moa				14:00~15:00 Basic Lee
	15:20~16:20 Basic Moa		15:20~16:20 Basic Rika				15:20~16:20 Waist Rika
17:00	16:40~17:40 Waist Rika		16:40~17:40 Stech&Conditioning Aina				16:40~17:40 Back&Arm Moa
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Moa		18:00~19:00 Back&Arm Rika	18:00~19:00 Waist Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Stech&Conditioning Moa	18:00~19:00 Hip&Leg Lee
19:30				19:30~20:30 Pilates Workout Isa	19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Back&Arm Rika	
21:00				21:00~22:00 Basic Aina	21:00~22:00 Back&Arm Rika	21:00~22:00 Hip&Leg Moa	

・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

2020/2/16~2020/2/31

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Waist Lee	close	10:00~11:00 Waist Isa	10:00~11:00 Strech&Conditionioing Aya	10:00~11:00 Back&Arm Moa	10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Pilates Workout Lee	10:00~11:00 Hip&Leg Rika
11:30	11:20~12:20 Strech&Conditionioing Moa		11:30~12:30 Back&Arm Aya	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Waist Aina	11:30~12:30 Pilates Workout Lee	11:20~12:20 Back&Arm Aya	11:20~12:20 Basic Isa
13:00	12:40~13:40 Back&Arm Aya		13:00~14:00 Basic Isa	13:00~14:00 Back&Arm Aya	13:00~14:00 Hip&Leg Moa	13:00~14:00 Waist Aina	12:40~13:40 Basic Lee	12:40~13:40 Back&Arm Rika
	14:00~15:00 Basic Moa						14:00~15:00 Strech&Conditionioing Aya	14:00~15:00 Advance(members only) Isa
	15:20~16:20 Jump to burn(members only) Lee						15:20~16:20 Waist Rika	15:20~16:20 Strech&Conditionioing Aina
17:00	16:40~17:40 Hip&Leg Isa						16:40~17:40 Basic Isa	16:40~17:40 Waist Aina
18:00	18:00~19:00 Basic Aya		18:00~19:00 Strech&Conditionioing Aina	18:00~19:00 Basic Lee	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Waist Rika	18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Back&Arm Aya
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg Moa	19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Basic Lee	19:30~20:30 Back&Arm Isa		
21:00			21:00~22:00 Basic Aina	21:00~22:00 Jump to burn(members only) Lee	21:00~22:00 Strech&Conditionioing Aya	21:00~22:00 Hip&Leg Rika		

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
10:00	close	10:00~11:00 Hip&Leg Rika	10:00~11:00 Waist Isa	10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Strech&Conditionioing Moa	10:00~11:00 Basic Aya
11:30		11:30~12:30 Jump to burn(members only) Lee	11:30~12:30 Basic Aya	11:30~12:30 Strech&Conditionioing Aina	11:30~12:30 Back&Arm Moa	11:20~12:20 Hip&Leg Moa
13:00		13:00~14:00 Back&Arm Rika	13:00~14:00 Hip&Leg Isa	13:00~14:00 Waist Rika	13:00~14:00 Basic Aina	12:40~13:40 Back&Arm Aya
						14:00~15:00 Waist Rika
						15:20~16:20 Basic Aina
17:00						16:40~17:40 Back&Arm Rika
18:00		18:00~19:00 Basic Moa	18:00~19:00 Waist Lee	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Strech&Conditionioing Aina
19:30		19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Back&Arm Moa	19:30~20:30 Hip&Leg Isa	19:30~20:30 Advance(members only) Isa	
21:00		21:00~22:00 Strech&Conditionioing Moa	21:00~22:00 Pilates Workout Lee	21:00~22:00 Pre Basic Aya	21:00~22:00 Waist 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）