



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/2/15

## 2020/3/1~2020/3/15

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

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	
10:00	close	10:00~11:00 Jump to burn Lee	10:00~11:00 Strech&Conditioning Aya	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Back&Arm Aya	10:00~11:00 Waist Aina	
11:30		11:30~12:30 Basic Aya	11:30~12:30 Waist Lee	11:30~12:30 Back&Arm Aina	11:30~12:30 Pilates Workout Isa	11:20~12:20 Basic Aina	11:20~12:20 Strech&Conditioning Aya	
13:00			13:00~14:00 Basic Aya	13:00~14:00 Strech&Conditioning Aina	13:00~14:00 Waist Aina	12:40~13:40 Hip&Leg Isa	12:40~13:40 Basic Rika	
						14:00~15:00 Waist Aina	14:00~15:00 Pilates Workout Lee	
						15:20~16:20 Basic Aya	15:20~16:20 Back&Arm Aya	
17:00						16:40~17:40 Jump to burn Isa	16:40~17:40 Basic Lee	
18:00			18:00~19:00 Basic Rika	18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Waist Isa	18:00~19:00 Back&Arm Isa	18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya	18:00~19:00 Hip&Leg Rika
19:30			19:30~20:30 Waist Isa	19:30~20:30 Pilates Workout Lee	19:30~20:30 Basic Aina	19:30~20:30 Hip&Leg Lee		
21:00			21:00~22:00 Strech&Conditioning Aina	21:00~22:00 Back&Arm Rika	21:00~22:00 Advance(members only)	21:00~22:00 Basic 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に1回に制限されます。



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

2020/3/16~2020/3/31

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)
10:00	close	10:00~11:00 Basic Rika	10:00~11:00 Back&Arm Moa	10:00~11:00 Pre Basic Aya	10:00~11:00 Waist Isa	10:00~11:00 Basic Rika	10:00~11:00 Hip&Leg Lee	close
11:30		11:30~12:30 Back&Arm Aina	11:30~12:30 Strech&Conditioning Aya	11:30~12:30 Hip&Leg Moa	11:20~12:20 Basic Aya	11:20~12:20 Advance(members only) Isa	11:20~12:20 Basic Rika	
13:00		13:00~14:00 Waist Rika	13:00~14:00 Hip&Leg Moa	13:00~14:00 Back&Arm Aya	12:40~13:40 Pilates Workout Lee	12:40~13:40 Basic Lee	12:40~13:40 Back&Arm Aya	
					14:00~15:00 Strech&Conditioning Aya	14:00~15:00 Hip&Leg Isa	14:00~15:00 Waist Rika	
					15:20~16:20 Basic Isa	15:20~16:20 Strech&Conditioning Aya	15:20~16:20 Jump to burn Lee	
17:00					16:40~17:40 Back&Arm Rika	16:40~17:40 Waist Lee	16:40~17:40 Basic Moa	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Waist Rika	18:00~19:00 Basic Lee	18:00~19:00 Hip&Leg Lee	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Strech&Conditioning Moa	
19:30		19:30~20:30 Basic Moa	19:30~20:30 Back&Arm Isa	19:30~20:30 Waist Rika				
21:00	21:00~22:00 Jump to burn Isa	21:00~22:00 Basic Rika	21:00~22:00 Pilates Workout Lee					

	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Aya	10:00~11:00 Basic Moa	10:00~11:00 Waist Lee	10:00~11:00 Back&Arm Aina	10:00~11:00 Hip&Leg Moa	10:00~11:00 Basic Aya	close	10:00~11:00 Waist Aina
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Moa	11:30~12:30 Jump to burn Lee	11:30~12:30 Basic Rika	11:30~12:30 Waist Rika	11:20~12:20 Basic Rika	11:20~12:20 Back&Arm Aina		11:30~12:30 Basic Isa
13:00	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Back&Arm Aya	13:00~14:00 Pilates Workout Lee	13:00~14:00 Hip&Leg Moa	12:40~13:40 Waist Aina	12:40~13:40 Advance(members only) Isa		13:00~14:00 Hip&Leg Lee
					14:00~15:00 Strech&Conditioning Aya	14:00~15:00 Hip&Leg Lee		
					15:20~16:20 Back&Arm Aina	15:20~16:20 Basic 未定		
17:00					16:40~17:40 Basic Aya	16:40~17:40 Strech&Conditioning Aya		
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Aina	18:00~19:00 Basic Rika	18:00~19:00 Hip&Leg Isa	18:00~19:00 Basic Moa	18:00~19:00 Pilates Workout Isa	18:00~19:00 Waist Aina		18:00~19:00 Pilates Workout Lee
19:30	19:30~20:30 Waist Lee	19:30~20:30 Hip&Leg Isa	19:30~20:30 Basic Aya	19:30~20:30 Jump to burn Isa				19:30~20:30 Basic Moa
21:00	21:00~22:00 Basic Aina	21:00~22:00 Waist Rika	21:00~22:00 Strech&Conditioning Moa	21:00~22:00 Hip&Leg Isa			21:00~22:00 Back&Arm 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）