



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/3/15

2020/4/1~2020/4/15

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

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
10:00	10:00~11:00 Strech&Conditioning Rika	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Hip&Leg Rika	10:00~11:00 Basic Aina	close	10:00~11:00 Jump to burn Lee	10:00~11:00 Basic Lee
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Isa	11:30~12:30 Waist Lee	11:20~12:20 Back&Arm Moa	11:20~12:20 Strech&Conditioning Aya		11:30~12:30 Basic Aoi	11:30~12:30 Hip&Leg Moa
13:00	13:00~14:00 Basic Aoi	13:00~14:00 Back&Arm Isa	12:40~13:40 Basic Aoi	12:40~13:40 Hip&Leg Moa		13:00~14:00 Back&Arm Aya	13:00~14:00 Waist Lee
			14:00~15:00 Strech&Conditioning Aina	14:00~15:00 Back&Arm Rika			
			15:20~16:20 Pilates Workout Lee	15:20~16:20 Pre Basic Aya			
17:00			16:40~17:40 Basic Moa	16:40~17:40 Waist Rika			
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Lee	18:00~19:00 Back&Arm Aya	18:00~19:00 Waist Aina	18:00~19:00 Jump to burn Isa		18:00~19:00 Advance(members only) Isa	18:00~19:00 Waist Aina
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Aya	19:30~20:30 Hip&Leg Moa			19:30~20:30 Strech&Conditioning Moa	19:30~20:30 Basic Aoi	
21:00	21:00~22:00 Waist Lee	21:00~22:00 Basic Aoi			21:00~22:00 Hip&Leg Rika	21:00~22:00 Back&Arm Aya	

- ・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

2020/4/16~2020/4/30

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Basic Isa	10:00~11:00 Back&Arm Aina	10:00~11:00 Waist Aina	10:00~11:00 Jump to burn Lee	close	10:00~11:00 Basic Rina	10:00~11:00 Back&Arm Isa	10:00~11:00 Waist Aina
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Moa	11:30~12:30 Basic Rina	11:20~12:20 Hip&Leg Rika	11:20~12:20 Back&Arm Rika		11:30~12:30 Hip&Leg Lee	11:30~12:30 Basic Aoi	11:30~12:30 Strech&Conditioning Aina
13:00	13:00~14:00 Advance(members only) Isa	13:00~14:00 Waist Aina	12:40~13:40 Strech&Conditioning Aina	12:40~13:40 Basic Aoi		13:00~14:00 Waist Lee	13:00~14:00 Pilates Workout Isa	13:00~14:00 Basic Aoi
			14:00~15:00 Basic Aoi	14:00~15:00 Hip&Leg Lee				
			15:20~16:20 Hip&Leg Rika	15:20~16:20 Waist Rika				
17:00			16:40~17:40 Back&Arm Aina	16:40~17:40 Basic Aoi				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Lee	18:00~19:00 Waist Lee	18:00~19:00 Basic Aoi	18:00~19:00 Strech&Conditioning Rika		18:00~19:00 Basic Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Rika	18:00~19:00 Jump to burn Lee
19:30	19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Basic Aoi				19:30~20:30 Hip&Leg Rika	19:30~20:30 Back&Arm Aina	19:30~20:30 Basic Rika
21:00	21:00~22:00 Basic Rika	21:00~22:00 Pilates Workout Lee				21:00~22:00 Strech&Conditioning Aina	21:00~22:00 Basic Rika	21:00~22:00 Waist Lee

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Rika	10:00~11:00 Back&Arm Rika	10:00~11:00 Strech&Conditioning Aina	close	10:00~11:00 Waist Lee	10:00~11:00 Hip&Leg Rika	10:00~11:00 Basic Rika
11:30	11:30~12:30 Back&Arm Aina	11:20~12:20 Waist Lee	11:20~12:20 Basic Aoi		11:30~12:30 Basic Aoi	11:20~12:20 Back&Arm Aina	11:30~12:30 Hip&Leg Rika
13:00	13:00~14:00 Strech&Conditioning Rika	12:40~13:40 Basic Rika	12:40~13:40 Waist Aina		13:00~14:00 Pilates Workout Lee	12:40~13:40 Basic Aoi	13:00~14:00 Jump to burn Lee
		14:00~15:00 Hip&Leg Lee	14:00~15:00 Pilates Workout Lee			14:00~15:00 Strech&Conditioning Rika	
		15:20~16:20 Strech&Conditioning Aina	15:20~16:20 Basic Aoi			15:20~16:20 Waist Rika	
17:00		16:40~17:40 Basic Lee	16:40~17:40 Back&Arm Aina			16:40~17:40 Advance (members only) Aina	
18:00	18:00~19:00 Basic Aoi	18:00~19:00 Advance (members only) Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Lee		18:00~19:00 Strech&Conditioning Rika	18:00~19:00 Basic Aoi	18:00~19:00 Waist Lee
19:30	19:30~20:30 Waist Lee				19:30~20:30 Basic Aina		19:30~20:30 Hip&Leg Lee
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Lee				21:00~22:00 Back&Arm Rika		21:00~22:00 Basic Aoi

## 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）