



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/4/3

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 Isa | 10:00~11:00 Basic Aoi | 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 Aya | 11:20~12:20 Hip&Leg Lee | | 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 Aya | 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 Aina | 15:20~16:20 Strech&Conditioning Rika | | | |
| 17:00 | | | | 16:40~17:40 Hip&Leg Isa | 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 Basic Aoi | 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 Aya |
| 11:30 | 11:30~12:30 Hip&Leg Isa | 11:30~12:30 Waist Lee | 11:20~12:20 Back&Arm Rika | 11:20~12:20 Strech&Conditioning Aya | | 11:30~12:30 Basic Aoi | 11:30~12:30 Hip&Leg Lee |
| 13:00 | 13:00~14:00 Waist Isa | 13:00~14:00 Back&Arm Aina | 12:40~13:40 Basic Aoi | 12:40~13:40 Hip&Leg Isa | | 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 Aina | 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 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 Rika | | | 19:30~20:30 Strech&Conditioning Rika | 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 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

2020/4/16~2020/4/30

| | 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 Isa | 10:00~11:00 Jump to burn Lee | close | 10:00~11:00 Basic Aoi | 10:00~11:00 Basic Aoi | 10:00~11:00 Waist Aya |
| 11:30 | 11:30~12:30 Back&Arm Rika | 11:30~12:30 Basic Aina | 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 Waist Lee | 11:30~12:30 Strech&Conditioning Aya |
| 13:00 | 13:00~14:00 Advance(members only) Isa | 13:00~14:00 Waist Isa | 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 Lee | 13:00~14:00 Basic Aoi |
| | | | 14:00~15:00 Basic Aoi | 14:00~15:00 Hip&Leg Lee | | | | |
| | | | 15:20~16:20 Back&Arm Aya | 15:20~16:20 Waist Rika | | | | |
| 17:00 | | | 16:40~17:40 Hip&Leg Lee | 16:40~17:40 Basic Aya | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Hip&Leg Lee | 18:00~19:00 Waist 未定 | 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 Isa | 18:00~19:00 Jump to burn Isa |
| 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 Aina |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic Lee | 21:00~22:00 Pilates Workout Lee | | | | 21:00~22:00 Strech&Conditioning Aya | 21:00~22:00 Basic Rika | 21:00~22:00 Waist Rika |

| | 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 Strech&Conditioning Rika | 10:00~11:00 Back&Arm Rika | 10:00~11:00 Strech&Conditioning Aina | close | 10:00~11:00 Waist Rika | 10:00~11:00 Hip&Leg Rika | 10:00~11:00 Basic Aina |
| 11:30 | 11:30~12:30 Back&Arm Rika | 11:20~12:20 Waist Isa | 11:20~12:20 Basic Aya | | 11:30~12:30 Basic Aoi | 11:20~12:20 Back&Arm Moa | 11:30~12:30 Hip&Leg Rika |
| 13:00 | 13:00~14:00 Hip&Leg Isa | 12:40~13:40 Basic Aya | 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 Isa | 14:00~15:00 Pilates Workout Isa | | | 14:00~15:00 Strech&Conditioning Rika | |
| | | 15:20~16:20 Strech&Conditioning Rika | 15:20~16:20 Basic Aoi | | | 15:20~16:20 Waist Aya | |
| 17:00 | | 16:40~17:40 Basic Aya | 16:40~17:40 Back&Arm Aya | | | 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 Moa | 18:00~19:00 Basic Aoi | 18:00~19:00 Waist Aya |
| 19:30 | 19:30~20:30 Waist Aya | | | | 19:30~20:30 Basic Aya | | 19:30~20:30 Hip&Leg Isa |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg Lee | | | | 21:00~22:00 Back&Arm Aina | | 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）