



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/5/15

2020/6/1~2020/6/15

| | 6月1日(月) | 6月2日(火) | 6月3日(水) | 6月4日(木) | 6月5日(金) | 6月6日(土) | 6月7日(日) | 6月8日(月) |
|-------|---------|---------------------------------|--|---------|---------------------------------------|--|---------------------------------|---------|
| 10:00 | close | | | | | 10:00~11:00 Pilates Workout Lee | 10:00~11:00 Basic AOI | close |
| 11:30 | | 10:30~11:30 Back&Arm Rika | 10:30~11:30 Basic AOI | | 10:30~11:30 Basic AOI | 11:30~12:30 Basic AOI | 11:30~12:30 Waist Rika | |
| 13:00 | | 12:00~13:00 Basic 未定 | 12:00~13:00 Hip&Leg Rika | | 12:00~13:00 Jump to burn Lee | 13:00~14:00 Strech&Conditioning Rika | 13:00~14:00 Basic AOI | |
| | | | 13:30~14:30 Waist Rika | | | 14:30~15:30 Hip&Leg Lee | 14:30~15:30 Back&Arm Rika | |
| 17:00 | | | | | | 17:30~18:30 Back&Arm Rika | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Hip&Leg Lee | | | 18:00~19:00 Basic Lee | 18:00~19:00 Waist Lee | | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Basic AOI | 19:00~20:00 Strech&Conditioning Rika | | 19:30~20:30 Back&Arm Rika | 19:30~20:30 Basic 未定 | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Waist Lee | 20:30~21:30 Basic 未定 | | 21:00~22:00 Pilates Workout Lee | 21:00~22:00 Hip&Leg Lee | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | 6月9日(火) | 6月10日(水) | 6月11日(木) | 6月12日(金) | 6月13日(土) | 6月14日(日) | 6月15日(月) |
|-------|---------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|----------|
| 10:00 | | | | | 10:00~11:00 Waist Rika | 10:00~11:00 Hip&Leg Lee | close |
| 11:30 | 10:30~11:30 Basic AOI | 10:30~11:30 Pilates Workout Lee | | 10:30~11:30 Back&Arm Rika | 11:30~12:30 Strech&Conditioning 未定 | 11:30~12:30 Basic AOI | |
| 13:00 | 12:00~13:00 Hip&Leg Lee | 12:00~13:00 Basic 未定 | | 12:00~13:00 Basic 未定 | 13:00~14:00 Basic 未定 | 13:00~14:00 Jump to burn Lee | |
| | 13:30~14:30 Waist Lee | | | 13:30~14:30 Hip&Leg Rika | 14:30~15:30 Back&Arm Lee | 14:30~15:30 Basic 未定 | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Hip&Leg Lee | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Waist Rika | 18:00~19:00 Strech&Conditioning 未定 | 19:00~20:00 Jump to burn Lee | | | |
| 19:30 | 19:00~20:00 Back&Arm Rika | 19:30~20:30 Basic AOI | 19:30~20:30 Hip&Leg Rika | 20:30~21:30 Waist Lee | | | |
| 21:00 | 20:30~21:30 Basic 未定 | 21:00~22:00 Back&Arm Rika | 21:00~22:00 Basic AOI | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

・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

2020/6/16～2020/6/30

| | 6月16日(火) | 6月17日(水) | 6月18日(木) | 6月19日(金) | 6月20日(土) | 6月21日(日) | 6月22日(月) | 6月23日(火) |
|-------|--|---|--------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------------------------------|
| 10:00 | | | | | 10:00～11:00 | 10:00～11:00 | close | |
| | 10:30～11:30 Basic Aya | 10:30～11:30 Back&Arm Aya | | 10:30～11:30 Advance (members only) Aina | Waist Aina | Strech&Conditioning Aya | | 10:30～11:30 Pilates Workout Isa |
| 11:30 | 12:00～13:00 Hip&Leg Isa | 12:00～13:00 Waist Aina | | 12:00～13:00 Basic Aya | 11:30～12:30 Hip&Leg Isa | 11:30～12:30 Back&Arm Aina | | 12:00～13:00 Waist Aya |
| 13:00 | | 13:30～14:30 Strech&Conditioning Aya | | | 13:00～14:00 Back&Arm Aina | 13:00～14:00 Basic Aya | | 13:30～14:30 Hip&Leg Isa |
| | | | | | 14:30～15:30 Jump to burn Isa | 14:30～15:30 Waist Aina | | |
| 17:00 | | | | | 17:30～18:30 Basic Isa | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 Strech&Conditioning Aina | 19:00～20:00 Basic Aina | 18:00～19:00 Back&Arm Aya | 18:00～19:00 Waist Isa | | | | 19:00～20:00 Back&Arm Aina |
| 19:30 | 19:30～20:30 Waist Isa | 20:30～21:30 Pilates Workout Isa | 19:30～20:30 Hip&Leg Isa | 19:30～20:30 Strech&Conditioning Aya | | | | 20:30～21:30 Basic 未定 |
| 21:00 | 21:00～22:00 Back&Arm Aina | | 21:00～22:00 Basic Aya | 21:00～22:00 Hip&Leg Isa | | | | |

| | 6月24日(水) | 6月25日(木) | 6月26日(金) | 6月27日(土) | 6月28日(日) | 6月29日(月) | 6月30日(火) |
|-------|---|------------------------------------|---------------------------------------|---|---|----------|------------------------------------|
| 10:00 | | | | 10:00～11:00 | 10:00～11:00 | close | |
| | 10:30～11:30 Hip&Leg Isa | | 10:30～11:30 Back&Arm Aina | Basic 未定 | Waist Aya | | 10:30～11:30 Jump to burn Isa |
| 11:30 | 12:00～13:00 Basic 未定 | | 12:00～13:00 Hip&Leg Isa | 11:30～12:30 Advance (members only) Aina | 11:30～12:30 Pilates Workout Isa | | 12:00～13:00 Basic 未定 |
| 13:00 | | | 13:30～14:30 Waist Aina | 13:00～14:00 Back&Arm Aya | 13:00～14:00 Strech&Conditioning Aya | | |
| | | | | 14:30～15:30 Strech&Conditioning Aina | 14:30～15:30 Hip&Leg Isa | | |
| 17:00 | | | | 17:30～18:30 Waist Aya | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 Pre Basic Aya | 18:00～19:00 Back&Arm Aya | 19:00～20:00 Pilates Workout Isa | | | | 18:00～19:00 Hip&Leg Isa |
| 19:30 | 19:30～20:30 Waist Aina | 19:30～20:30 Jump to burn Isa | 20:30～21:30 Basic 未定 | | | | 19:30～20:30 Back&Arm Aina |
| 21:00 | 21:00～22:00 Strech&Conditioning Aya | 21:00～22:00 Waist Aina | | | | | 21:00～22:00 Basic 未定 |

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）