



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/6/3

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							close
11:30		10:30~11:30 Back&Arm Rika	10:30~11:30 Basic AOI		10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Pilates Workout Lee	10:30~11:30 Basic 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	12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Waist Lee	
			13:30~14:30 Waist Rika			13:30~14:30 Strech&Conditioning Rika	13:30~14:30 Back&Arm Rika	
17:00						15:00~16:00 Hip&Leg 未定	15:00~16:00 Basic AOI	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Lee	19:00~20:00 Strech&Conditioning Rika		18:00~19:00 Basic Lee	18:00~19:00 Waist Lee	17:30~18:30 Back&Arm Rika	
19:30		19:30~20:30 Basic AOI	20:30~21:30 Basic 未定		19:30~20:30 Back&Arm Rika	19:30~20:30 Basic 未定		
21:00		21:00~22:00 Waist Lee			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							close
11:30	10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Pilates Workout Lee		10:30~11:30 Back&Arm Rika	10:30~11:30 Waist Rika	10:30~11:30 Basic 未定	
13:00	12:00~13:00 Hip&Leg 未定	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Strech&Conditioning Rika	12:00~13:00 Hip&Leg 未定	
	13:30~14:30 Waist Lee			13:30~14:30 Hip&Leg Rika	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Jump to burn Lee	
17:00					15:00~16:00 Back&Arm Lee	15:00~16:00 Waist Lee	
18:00		18:00~19:00 Waist Rika	18:00~19:00 Strech&Conditioning Rika	19:00~20:00 Jump to burn Lee	17:30~18:30 Hip&Leg 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								
	10:30～11:30 Basic	10:30～11:30 Back&Arm		10:30～11:30 Hip&Leg	10:30～11:30 Waist	10:30～11:30 Strech&Conditioning		10:30～11:30 Pilates Workout
11:30	未定	Rika		未定	Lee	Rika		Lee
	12:00～13:00 Hip&Leg	12:00～13:00 Strech&Conditioning		12:00～13:00 Basic	12:00～13:00 Hip&Leg	12:00～13:00 Basic		12:00～13:00 Waist
13:00	未定	Rika		Lee	未定	AOI		Lee
		13:30～14:30 Basic			13:30～14:30 Back&Arm	13:30～14:30 Waist		13:30～14:30 Hip&Leg
		未定			Rika	Rika		未定
					15:00～16:00 Jump to burn	15:00～16:00 Hip&Leg		
					Lee	未定		
17:00							close	
					17:30～18:30 Basic			
18:00	18:00～19:00 Strech&Conditioning		18:00～19:00 Back&Arm	18:00～19:00 Waist	未定			
	Rika	19:00～20:00 Hip&Leg	Lee	Rika				19:00～20:00 Back&Arm
19:30	19:30～20:30 Waist	未定	19:30～20:30 Hip&Leg	19:30～20:30 Basic				Rika
	Lee	20:30～21:30 Pilates Workout	Lee	未定				20:30～21:30 Basic
21:00	21:00～22:00 Back&Arm	Lee	21:00～22:00 Basic	21:00～22:00 Back&Arm				未定
	Rika		未定	Rika				

	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							
	10:30～11:30 Hip&Leg		10:30～11:30 Back&Arm	10:30～11:30 Basic	10:30～11:30 Back&Arm		10:30～11:30 Jump to burn
11:30	Lee		Rika	未定	Rika		Lee
	12:00～13:00 Basic		12:00～13:00 Hip&Leg	12:00～13:00 Hip&Leg	12:00～13:00 Basic		12:00～13:00 Basic
13:00	未定		未定	未定	未定		未定
			13:30～14:30 Waist	13:30～14:30 Back&Arm	13:30～14:30 Waist		
			Rika	Lee	Rika		
				15:00～16:00 Strech&Conditioning	15:00～16:00 Basic		
				Rika	未定		
17:00						close	
				17:30～18:30 Waist			
18:00	18:00～19:00 Basic	18:00～19:00 Back&Arm		Lee			18:00～19:00 Hip&Leg
	未定	Lee	19:00～20:00 Pilates Workout				Lee
19:30	19:30～20:30 Waist	19:30～20:30 Basic	Lee				19:30～20:30 Back&Arm
	Rika	AOI	20:30～21:30 Basic				Rika
21:00	21:00～22:00 Strech&Conditioning	21:00～22:00 Jump to burn	未定				21:00～22:00 Basic
	Rika	Lee					Rika

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00-18:00

※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）