



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2020/7/15

2020/8/1~2020/8/15

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

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
10:00		close					
	10:30~11:30 Back&Arm Rika		10:30~11:30 Hip&Leg AOI	10:30~11:30 Basic Lee		10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Waist 未定
11:30	12:00~13:00 Basic AOI		12:00~13:00 Pilates Workout Lee	12:00~13:00 Strech&Conditioning Rika		12:00~13:00 Hip&Leg Rika	12:00~13:00 Advance(members only) Mei
13:00	13:30~14:30 Strech&Conditioning Rika		13:30~14:30 Back&Arm Lee			13:30~14:30 Waist Rika	13:30~14:30 Basic Yume
	15:00~16:00 Hip&Leg AOI						15:00~16:00 Back&Arm 未定
17:00							17:30~18:30 Strech&Conditioning Rika
18:00				19:00~20:00 Waist 未定	18:00~19:00 Back&Arm Rika	18:00~19:00 Hip&Leg AOI	19:00~20:00 Basic Yume
19:30				20:30~21:30 Basic Lee	19:30~20:30 Basic Yume	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rika	20:30~21:30 Pilates Workout Lee
21:00					21:00~22:00 Hip&Leg AOI	21:00~22:00 Back&Arm 未定	

- ・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

2020/8/16~2020/8/30

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
10:00		close						
10:30~11:30	Basic AOI		10:30~11:30 Back&Arm	10:30~11:30 Hip&Leg		10:30~11:30 Basic Rika	10:30~11:30 Hip&Leg AOI	10:30~11:30 Jump to burn Lee
11:30	12:00~13:00 Waist Rika		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rika	12:00~13:00 Jump to burn Lee		12:00~13:00 Waist 未定	12:00~13:00 Basic Yume	12:00~13:00 Back&Arm Lee
13:00	13:30~14:30 Back&Arm Rika			13:30~14:30 Back&Arm Rika			13:30~14:30 Waist 未定	13:30~14:30 Hip&Leg AOI
	15:00~16:00 Pilates Workout Lee						15:00~16:00 Stretch&Conditioning Rika	15:00~16:00 Basic Yume
17:00							17:30~18:30 Pilates Workout Lee	
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg Mei	19:00~20:00 Basic Rika	18:00~19:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Jump to burn Lee		
19:30			19:30~20:30 Basic Yume	20:30~21:30 Waist 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Rika	19:30~20:30 Waist Lee		
21:00			21:00~22:00 Advance(members only) Mei		21:00~22:00 Basic Yume	21:00~22:00 Back&Arm 未定		

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
10:00	close							close
10:30~11:30		Waist 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rika		10:30~11:30 Hip&Leg Lee	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Hip&Leg AOI	
11:30		12:00~13:00 Basic Rika	12:00~13:00 Waist 未定		12:00~13:00 Basic Yume	12:00~13:00 Jump to burn Lee	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rika	
13:00		13:30~14:30 Hip&Leg AOI			13:30~14:30 Pilates Workout Lee	13:30~14:30 Hip&Leg Rika	13:30~14:30 Basic Yume	
						15:00~16:00 Basic Yume	15:00~16:00 Advance(members only) Mei	
17:00						17:30~18:30 Waist 未定		
18:00		19:00~20:00 Back&Arm 未定	18:00~19:00 Pilates Workout Lee	18:00~19:00 Basic AOI	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Rika			
19:30		20:30~21:30 Basic Lee	19:30~20:30 Hip&Leg AOI	19:30~20:30 Waist 未定	20:30~21:30 Hip&Leg AOI			
21:00			21:00~22:00 Back&Arm Lee	21:00~22:00 Jump to burn Lee				

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）