



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2021/1/5

2021/1/1~2021/1/15

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

	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)			
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Lee	10:30~11:30 Waist Yume	close	10:30~11:30 Waist Yume	10:30~11:30 Hip&Leg Jyuli		10:30~11:30 Basic Yume			
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Rika	12:00~13:00 Jump to burn 未定		12:00~13:00 Back&Arm Rika	12:00~13:00 Basic Yume		12:00~13:00 Body Balance Lee			
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:30~14:30 Basic Yume		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yume				13:30~14:20 Peach Hip Yume		
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout Lee	15:00~16:00 Hip&Leg 未定								
17:00	17:30~18:30 Basic Jyuli									
18:00				18:00~19:00 Back&Arm Lee				18:00~19:00 Jump to burn Lee	19:00~20:00 Basic Lee	
19:30				19:00~20:00 Pilates Workout Rika				19:30~20:30 Waist Yume	19:30~20:30 Body Balance Rika	20:30~21:30 Waist Rika
21:00				20:30~21:30 Basic Jyuli				21:00~21:50 Peach Hip Lee	21:00~22:00 Hip&Leg Lee	

・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

2021/1/16~2021/1/31

	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)		
10:30	10:30~11:30 Body Balance Rika	10:30~11:30 Waist Rika	close	10:30~11:30 Advance (members only) Eri	10:30~11:20 Peach Hip Yume		10:30~11:30 Back&Arm Rika	10:30~11:30 Basic Jyuli		
12:00	12:00~13:00 Basic Lee	12:00~13:00 Hip&Leg Jyuli		12:00~13:00 Basic Eri	12:00~13:00 Basic Jyuli		12:00~13:00 Basic Jyuli	12:00~13:00 Waist Yume	12:00~13:00 Jump to burn Lee	
13:30	13:30~14:30 Waist Yume	13:30~14:30 Pilates Workout Lee		13:30~14:30 Strech&Conditioning Yume	13:30~14:30 Strech&Conditioning Yume		13:30~14:30 Strech&Conditioning Yume		13:30~14:20 Peach Hip Yume	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Rika	15:00~16:00 Basic Yume		15:00~16:00 Basic Yume	15:00~16:00 Basic Yume		15:00~16:00 Basic Yume		15:00~16:00 Back&Arm Lee	
17:00	17:30~18:30 Jump to burn Lee			17:30~18:30 Jump to burn Lee	17:30~18:30 Jump to burn Lee		17:30~18:30 Jump to burn Lee		17:30~18:30 Waist Yume	
18:00				18:00~18:50 Peach Hip Yume	18:00~18:50 Peach Hip Yume		18:00~19:00 Strech&Conditioning Rika		18:00~19:00 Pilates Workout Jyuli	
19:30				19:30~20:30 Waist Yume	19:30~20:30 Waist Yume		19:30~20:30 Back&Arm Lee		19:30~20:30 Basic Yume	
21:00				21:00~22:00 Basic Jyuli	21:00~22:00 Basic Jyuli		21:00~22:00 Jump to burn Lee		21:00~22:00 Waist Rika	21:00~22:00 Hip&Leg Jyuli

	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout Lee	close	10:30~11:30 Body Balance Rika	10:30~11:30 Basic Yume		10:30~11:30 Waist Yume	10:30~11:30 Basic Lee	10:30~11:30 Back&Arm Rika	
12:00	12:00~13:00 Waist Yume		12:00~13:00 Back&Arm Lee	12:00~13:00 Hip&Leg Jyuli		12:00~13:00 Hip&Leg Jyuli	12:00~13:00 Jump to burn Lee	12:00~13:00 Hip&Leg Jyuli	12:00~13:00 Basic Jyuli
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Lee		13:30~14:30 Pilates Workout Rika	13:30~14:30 Pilates Workout Rika		13:30~14:30 Pilates Workout Rika	13:30~14:30 Basic Yume	13:30~14:30 Waist Lee	13:30~14:30 Body Balance Rika
15:00	15:00~16:00 Basic Yume		15:00~16:00 Basic Yume	15:00~16:00 Basic Yume		15:00~16:00 Basic Yume	15:00~16:00 Basic Yume	15:00~16:00 Strech&Conditioning Rika	15:00~15:50 Hip&Leg Jyuli
17:00				17:00~18:00 Basic Jyuli		17:00~18:00 Basic Jyuli	17:00~18:00 Basic Jyuli	17:30~18:30 Pilates Workout Rika	
18:00				18:00~19:00 Basic Jyuli		18:00~19:00 Basic Jyuli	18:00~18:50 Peach Hip Lee		
19:30				19:30~20:00 Jump to burn Lee		19:30~20:30 Advance (members only) Isa	19:30~20:30 Body Balance Lee	19:00~20:00 Hip&Leg Lee	
21:00				20:30~21:30 Basic Jyuli		21:00~22:00 Strech&Conditioning Isa	21:00~22:00 Basic Jyuli	20:30~21:30 Back&Arm 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）