



pilates

## pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2021/2/17

2021/2/1~2021/2/15

|       | 2月1日(月) | 2月2日(火)                         | 2月3日(水)                                                                      | 2月4日(木) | 2月5日(金)                                          | 2月6日(土)                               | 2月7日(日)                                     | 2月8日(月) |                                    |
|-------|---------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------|------------------------------------|
| 10:30 | close   | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>AOI   | 10:30~11:20<br>Peach Hip<br>Yume                                             |         | 10:30~11:30<br>Waist<br>Aina                     | 10:30~11:30<br>Basic<br>AOI           | 10:30~11:20<br>Peach Hip<br>AOI             | close   |                                    |
| 12:00 |         | 12:00~13:00<br>Basic<br>Aina    | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>Lee                                           |         | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>AOI                   | 12:00~13:00<br>Jump To Burn<br>Aina   | 12:00~13:00<br>Waist<br>Lee                 |         |                                    |
| 13:30 |         |                                 | 13:30~14:30<br>Basic<br>Yume                                                 |         |                                                  |                                       | 13:30~14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Yume |         | 13:30~14:30<br>Basic<br>AOI        |
| 15:00 |         |                                 |                                                                              |         |                                                  |                                       | 15:00~16:00<br>Hip&Leg<br>AOI               |         | 15:00~16:00<br>Body Balance<br>Lee |
|       |         |                                 |                                                                              |         |                                                  |                                       |                                             |         | 17:30~18:30<br>Basic<br>Yume       |
| 17:00 |         |                                 |                                                                              |         |                                                  |                                       |                                             |         |                                    |
| 18:00 |         | 18:00~19:00<br>Basic<br>Yume    | 19:00~20:00<br>Stretch&Conditioning<br>Aina<br>20:30~21:30<br>Hip&Leg<br>AOI |         | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Lee                   | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>Lee    |                                             |         |                                    |
| 19:30 |         | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>Aina |                                                                              |         | 19:30~20:30<br>Advance<br>(members only)<br>Aina | 19:30~20:30<br>Basic<br>Yume          |                                             |         |                                    |
| 21:00 |         | 21:00~22:00<br>Waist<br>Yume    |                                                                              |         | 21:00~22:00<br>Basic<br>Yume                     | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>Lee |                                             |         |                                    |

|       | 2月9日(火)                               | 2月10日(水)                                    | 2月11日(木)                        | 2月12日(金)                              | 2月13日(土)                           | 2月14日(日)                                         | 2月15日(月) |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Basic<br>Yume          | 10:30~11:30<br>Stretch&Conditioning<br>Yume | 10:30~11:30<br>Basic<br>Aina    | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>Lee | 10:30~11:20<br>Peach Hip<br>Yume   | 10:30~11:30<br>Basic<br>AOI                      | close    |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Pilates Workout<br>Lee | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>Lee               | 12:00~13:00<br>Waist<br>Yume    | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>AOI        | 12:00~13:00<br>Basic<br>Aina       | 12:00~13:00<br>Stretch&Conditioning<br>Aina      |          |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Waist<br>Yume          |                                             | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Aina | 13:30~14:30<br>Basic<br>Lee           | 13:30~14:30<br>Hip&Leg<br>AOI      | 13:30~14:30<br>Advance<br>(members only)<br>Aina |          |
| 15:00 |                                       |                                             | 15:00~16:00<br>Hip&Leg<br>AOI   |                                       | 15:00~16:00<br>Body Balance<br>Lee | 15:00~16:00<br>Back&Arm<br>Lee                   |          |
|       |                                       |                                             |                                 |                                       |                                    |                                                  |          |
| 17:00 |                                       |                                             | 17:30~18:30<br>Basic<br>Yume    |                                       | 17:30~18:30<br>Jump To Burn<br>AOI |                                                  |          |
| 18:00 |                                       | 18:00~19:00<br>Jump To Burn<br>Aina         |                                 | 19:00~19:50<br>Peach Hip<br>AOI       |                                    |                                                  |          |
| 19:30 | 19:00~20:00<br>Hip&Leg<br>Lee         | 19:30~20:30<br>Back&Arm<br>AOI              |                                 | 20:30~21:30<br>Waist<br>Yume          |                                    |                                                  |          |
|       | 20:30~21:30<br>Body Balance<br>Aina   | 21:00~22:00<br>Basic<br>Aina                |                                 |                                       |                                    |                                                  |          |
| 21:00 |                                       |                                             |                                 |                                       |                                    |                                                  |          |

・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

2021/2/16~2021/2/28

|       | 2月16日(火)                           | 2月17日(水)                                         | 2月18日(木)                              | 2月19日(金)                                    | 2月20日(土)                                | 2月21日(日)                       | 2月22日(月) | 2月23日(火)                           |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------|------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Waist<br>Yume       | 10:30~11:30<br>Advance<br>(members only)<br>Aina |                                       | 10:30~11:30<br>Basic<br>Lee                 | 10:30~11:30<br>Jump To Burn<br>Lee      | 10:30~11:30<br>Waist<br>Aina   |          | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Lee     |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Jump To Burn<br>AOI | 12:00~13:00<br>Basic<br>Yume                     |                                       | 12:00~12:50<br>Peach Hip<br>AOI             | 12:00~13:00<br>Basic<br>AOI             | 12:00~13:00<br>Basic<br>Yume   |          | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>Lee |
| 13:30 |                                    | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Aina                  |                                       |                                             | 13:30~14:30<br>Pilates Workout<br>Lee   | 13:30~14:30<br>Hip&Leg<br>Yume |          | 13:30~14:30<br>Basic<br>AOI        |
| 15:00 |                                    |                                                  |                                       |                                             | 15:00~16:00<br>Release&Strength<br>Aina | 15:00~16:00<br>Basic<br>Aina   |          | 15:00~16:00<br>Waist<br>Yume       |
|       |                                    |                                                  |                                       |                                             | 16:30~17:30<br>Back&Arm<br>Aina         |                                |          |                                    |
| 17:00 |                                    |                                                  |                                       |                                             | 18:00~19:00<br>Basic<br>AOI             |                                |          | 17:30~18:20<br>Peach Hip<br>AOI    |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Aina    | 19:00~20:00<br>Body Balance<br>Lee               | 18:00~19:00<br>Waist<br>Lee           | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>Aina              |                                         |                                |          |                                    |
| 19:30 | 19:30~20:20<br>Peach Hip<br>AOI    | 20:30~21:30<br>Waist<br>Yume                     | 19:30~20:30<br>Basic<br>Yume          | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Yume |                                         |                                |          |                                    |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Basic<br>Aina       |                                                  | 21:00~22:00<br>Pilates Workout<br>Lee | 21:00~22:00<br>Basic<br>Aina                |                                         |                                |          |                                    |

|       | 2月24日(水)                                         | 2月25日(木)                        | 2月26日(金)                                | 2月27日(土)                            | 2月28日(日)                                    |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>Lee            |                                 | 10:30~11:30<br>Hip&Leg<br>AOI           | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>Aina | 10:30~11:30<br>Basic<br>Lee                 |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Release&Strength<br>Yume          |                                 | 12:00~13:00<br>Basic<br>Aina            | 12:00~13:00<br>Jump To Burn<br>AOI  | 12:00~13:00<br>Waist<br>Yume                |
| 13:30 |                                                  |                                 | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>AOI          | 13:30~14:30<br>Basic<br>Yume        | 13:30~14:30<br>Pilates Workout<br>Lee       |
| 15:00 |                                                  |                                 |                                         | 15:00~16:00<br>Back&Arm<br>Aina     | 15:00~16:00<br>Stretch&Conditioning<br>Yume |
|       |                                                  |                                 |                                         | 16:30~17:30<br>Basic<br>AOI         |                                             |
| 17:00 |                                                  |                                 |                                         | 18:00~18:50<br>Peach Hip<br>Yume    |                                             |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Basic<br>Aina                     | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Aina |                                         |                                     |                                             |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>AOI                    | 19:30~20:30<br>Basic<br>Lee     | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>Aina |                                     |                                             |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Advance<br>(members only)<br>Aina | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>Lee   | 20:30~21:30<br>Waist<br>Lee             |                                     |                                             |

## 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）