



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2021/3/5

2021/3/1~2021/3/15

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

	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)	3月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Waist Rika	10:30~11:30 Hip&Leg Rika		10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Back&Arm Lee	10:30~11:30 Basic AOI	close
12:00	12:00~12:50 Peach Hip AOI	12:00~13:00 Release&Strength Aina		12:00~13:00 Jump to Burn Lee	12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Body Balance Rika	
13:30	13:30~14:30 Body Balance Rika			13:30~14:30 Back&Arm AOI	13:30~14:30 Pilates Workout Lee	13:30~14:20 Peach Hip AOI	
15:00		18:00~19:00 Jump to Burn Lee		18:00~19:00 Basic Lee	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Aina	15:00~16:00 Waist Rika	
17:00					16:30~17:30 Hip&Leg AOI	18:00~19:00 Advance (members only) Aina	
18:00	19:00~20:00 Basic AOI	19:30~20:30 Back&Arm AOI		19:30~20:30 Body Balance Aina	19:00~20:00 Basic Lee		
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg Yume	21:00~22:00 Basic Lee		21:00~22:00 Pilates Workout Lee	20:30~21:30 Release&Strength Aina		

・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

2021/3/16~2021/3/31

	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)
10:30	10:30~11:20 Peach Hip AOI	10:30~11:30 Jump to Burn AOI		10:30~11:30 Hip&Leg Lee	10:30~11:30 Basic Rika	10:30~11:30 Pilates Workout Lee	close	10:30~11:30 Basic Rika
12:00	12:00~13:00 Basic Aina	12:00~13:00 Body Balance Aina		12:00~13:00 Waist Rika	12:00~12:50 Peach Hip Lee	12:00~13:00 Back&Arm AOI		12:00~13:00 Release&Strength Aina
13:30		13:30~14:30 Basic AOI		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Aina	13:30~14:30 Jump to Burn Lee	13:30~14:30 Jump to Burn Lee		13:30~14:30 Pilates Workout Rika
15:00				15:00~16:00 Back&Arm Rika	15:00~16:00 Basic Aina	15:00~16:00 Basic Aina		
				16:30~17:30 Basic Aina	16:30~17:30 Body Balance 未定	16:30~17:30 Body Balance 未定		
17:00				18:00~19:00 Jump to Burn Lee	18:00~19:00 Jump to Burn Lee	18:00~19:00 Jump to Burn Lee		
18:00	18:00~19:00 Basic Rika	19:00~20:00		18:00~18:50 Peach Hip Lee	18:00~19:00 Release&Strength Aina	19:30~20:30 Back&Arm AOI		19:00~20:00 Hip&Leg Lee
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Aina	20:30~21:30 Pilates Workout Rika	19:30~20:30 Basic Rika	21:00~22:00 Advance (members only) Aina		20:30~21:30 Basic AOI		
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rika		21:00~22:00 Body Balance Lee					

	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic Rika		10:30~11:30 Back&Arm Lee	10:30~11:30 Basic Aina	10:30~11:20 Peach Hip AOI	close	10:30~11:30 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Hip&Leg Lee
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Lee		12:00~13:00 Jump to Burn AOI	12:00~13:00 Body Balance AOI	12:00~13:00 Waist Rika		12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Basic AOI
13:30			13:30~14:20 Peach Hip Lee	13:30~14:30 Release&Strength Aina	13:30~14:30 Basic AOI		13:30~14:30 Basic AOI	13:30~14:30 Basic Lee
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Rika	15:00~16:00 Advance (members only) Aina		15:00~16:00 Advance (members only) Aina	
				16:30~17:30 Pilates Workout Rika	16:30~17:30 Back&Arm Rika		16:30~17:30 Back&Arm Rika	
17:00				18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Basic AOI		18:00~19:00 Basic AOI	
18:00	18:00~19:00 Waist Aina		18:00~19:00 Pilates Workout Lee	19:00~20:00				18:00~19:00 Back&Arm Lee
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Aina	19:30~20:30 Back&Arm Rika	20:30~21:30 Waist Rika	19:30~20:30 Basic Aina	19:30~20:30 Hip&Leg Rika	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Rika		
21:00	21:00~21:50 Peach Hip AOI	21:00~22:00 Basic Lee				21:00~22:00 Basic Lee	20:30~21:20 Peach Hip AOI	

### 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)