



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2021/7/15

2021/8/1~2021/8/15

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic AOI	close	10:30~11:30 Waist Yume	10:30~11:30 Pilates Barre Yume		10:30~11:30 Basic Lee	10:30~11:30 Hip&Leg Yume	10:30~11:30 Back&Arm AOI	
12:00	12:00~13:00 Waist Yume		12:00~13:00 Body Balance AOI	12:00~13:00 Shape up Waist Lee		12:00~13:00 Release&Strength Yume	12:00~13:00 Jump to Burn AOI	12:00~13:00 Pilates Barre Yume	
13:30	13:30~14:30 Body Balance AOI		13:30~14:30 Hip&Leg Yume	13:30~14:30 Basic Yume		13:30~14:30 Jump to Burn Lee	13:30~14:30 Release&Strength Yume	13:30~14:30 Basic AOI	
15:00	15:00~15:50 Peach Hip (members only) Yume							15:00~16:00 Basic AOI	15:00~16:00 Waist Yume
	16:30~17:30 Basic AOI							16:30~17:30 Body Balance Lee	16:30~17:30 Hip&Leg AOI
17:00								18:00~19:00 Shape up Waist Lee	
18:00				18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Lee	18:00~19:00 Back&Arm Lee	18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Pilates Barre Yume		
19:30				19:30~20:30 Basic AOI	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yume	19:30~20:30 Hip&Leg Lee	19:30~20:30 Waist Lee		
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Lee	21:00~22:00 Hip&Leg Lee	21:00~22:00 Jump to Burn AOI	21:00~21:50 Peach Hip (members only) Yume		

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Lee	10:30~11:30 Basic Lee		10:30~11:30 Body Balance AOI	10:30~11:30 Pilates Barre Yume	10:30~11:30 Jump to Burn AOI
12:00		12:00~13:00 Basic Lee	12:00~13:00 Release&Strength Yume		12:00~12:50 Peach Hip (members only) Yume	12:00~13:00 Basic Lee	12:00~13:00 Back&Arm AOI
13:30		13:30~14:30 Back&Arm AOI	13:30~14:30 Hip&Leg Lee		13:30~14:30 Basic AOI	13:30~14:30 Waist Yume	13:30~14:20 Peach Hip (members only) Lee
15:00						15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Lee	15:00~16:00 Basic AOI
						16:30~17:30 Stretch&Conditioning Yume	16:30~17:30 Shape up Waist Lee
17:00						18:00~19:00 Hip&Leg Lee	
18:00			18:00~19:00 Basic AOI	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Yume	18:00~19:00 Hip&Leg Yume	18:00~19:00 Shape up Waist Lee	
19:30			19:30~20:30 Pilates Barre Yume	19:30~20:30 Body Balance Lee	19:30~20:30 Basic Lee	19:30~20:30 Release&Strength Yume	
21:00			21:00~22:00 Waist Yume	21:00~22:00 Basic Yume	21:00~22:00 Body Balance Lee	21:00~22:00 Jump to Burn 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

2021/8/16~2021/8/31

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Advance (members only) Aina		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yume	10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Hip&Leg AOI	close	
12:00		12:00~13:00 Back&Arm AOI	12:00~13:00 Basic Aina		12:00~13:00 Jump to Burn AOI	12:00~13:00 Waist Yume	12:00~13:00 Shape up Waist Lee		
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Yume	13:30~14:30 Basic Aina		13:30~14:30 Waist Yume	13:30~14:30 Basic Yume	13:30~14:30 Back&Arm AOI		13:30~14:30 Basic AOI
15:00							15:00~16:00 Body Balance AOI		15:00~16:00 Jump to Burn AOI
17:00							16:30~17:30 Hip&Leg Yume		16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Lee
18:00		18:00~19:00 Jump to Burn AOI	18:00~19:00 Release&Strength Aina		18:00~19:00 Back&Arm AOI	18:00~19:00 Body Balance AOI			
19:30		19:30~20:20 Peach Hip (members only) Yume	19:30~20:30 Basic Yume		19:30~20:30 Shape up Waist Lee	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lee			
21:00		21:00~22:00 Basic Yume	21:00~22:00 Pilates Barre Yume		21:00~22:00 Hip&Leg AOI	21:00~22:00 Waist Lee			

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist Lee	10:30~11:30 Back&Arm Lee		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist Yume	10:30~11:30 Release&Strength Aina	close	10:30~11:30 Basic 未定
12:00	12:00~13:00 Basic Lee	12:00~13:00 Jump to Burn Lee		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Lee	12:00~12:50 Peach Hip (members only) AOI	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Hip&Leg AOI
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Yume	13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Waist Yume	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yume	13:30~14:30 Advance (members only) Aina		13:30~14:30 Jump to Burn AOI
15:00						15:00~16:00 Basic 未定		15:00~16:00 Pilates Barre Yume
17:00						16:30~17:30 Jump to Burn AOI		16:30~17:30 Basic 未定
18:00	18:00~19:00 Body Balance Lee	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Pilates Barre Yume	18:00~19:00 Basic 未定			18:00~19:00 Release&Strength Yume
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Yume	19:30~20:30 Waist Yume		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Lee	19:30~20:30 Back&Arm AOI			19:30~20:30 Waist Yume
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Yume	21:00~21:50 Peach Hip (members only) Yume		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Body Balance AOI	21:00~22:00 Basic 未定		

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）