



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2021/11/16

2021/12/1~2021/12/15

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

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

2021/12/16～2021/12/31

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

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

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）