



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2021/12/21

2022/1/1~2022/1/15

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

	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	
10:30	10:00~11:00 Basic Reona	close	10:30~11:30 Back&Arm Aina	10:30~11:30 Hip&Leg Reona		10:30~11:30 Basic Moa	10:00~11:00 Release&Strength Aina	
12:00	11:30~12:30 Beauty Pilates Aina		12:00~13:00 Basic Reona	12:00~13:00 Jump to Burn Aina		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Moa	11:30~12:30 Basic Reona	
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn AOI		13:30~14:30 Pilates Cadio Yume	13:30~14:30 Basic Reona		13:30~14:30 Body Balance Aina	13:00~14:00 Pilates Barre Yume	
15:00	14:30~15:30 Waist Sakura						14:30~15:30 Back&Arm Aina	
	16:00~16:50 Peach Hip (members only) AOI						16:00~17:00 Advance (members only) Yume	
17:00				18:00~19:00 Waist Sakura		18:00~19:00 Back&Arm AOI	18:00~19:00 Peach Hip (members only) AOI	17:30~18:30 Hip&Leg Reona
18:00				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Rika		19:30~20:30 Waist Sakura	19:30~20:30 Basic Sakura	19:00~20:00 Basic Yume
19:30				21:00~22:00 Body Balance AOI		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yume	21:00~22:00 Beauty Pilates AOI	21:00~22:00 Back&Arm AOI

- ・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

2022/1/16~2022/1/31

	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)	
10:30	10:00~11:00 Body Balance 未定	close	10:30~11:30 Hip&Leg Reona	10:30~11:30 Basic Sakura	close	10:30~11:30 Back&Arm Rika	10:00~11:00 Body Balance AOI	10:00~11:00 Advance (members only) Yume	
12:00	11:30~12:30 Pilates Barre Yume		12:00~13:00 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Release&Strength Aina		12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Basic AOI	11:30~12:30 Pilates Cadio Yume	11:30~12:30 Hip&Leg Reona
13:30	13:00~14:00 Basic Aina		13:30~14:30 Basic Sakura	13:30~14:30 Waist Reona		13:30~14:30 Shape up Waist Rika	13:00~14:00 Basic Sakura	13:00~14:00 Basic Sakura	13:00~14:00 Basic Aina
15:00	14:30~15:30 Pilates Cadio Yume							14:30~15:20 Peach Hip (members only) AOI	14:30~15:30 Shape up Waist Rika
	16:00~17:00 Waist Sakura							16:00~17:00 Back&Arm Aina	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Aina
17:00								17:30~18:30 Basic Sakura	
18:00			18:00~19:00 Beauty Pilates AOI	18:00~19:00 Basic AOI		18:00~19:00 Release&Strength Aina	18:00~19:00 Back&Arm Aina	19:00~20:00 Beauty Pilates Aina	
19:30			19:30~20:30 Basic AOI	19:30~20:30 Pilates Cadio Yume		19:30~20:30 Hip&Leg Reona	19:30~20:30 Waist Sakura		
21:00			21:00~22:00 Shape up Waist Akane	21:00~22:00 Body Balance AOI		21:00~22:00 Waist Sakura	21:00~22:00 Basic Reona		

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Beauty Pilates Aina	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	close	10:30~11:30 Basic AOI	10:00~11:00 Hip&Leg AOI	10:00~11:00 Back&Arm Aina	close
12:00		12:00~13:00 Basic Reona	12:00~13:00 Hip&Leg Reona		12:00~13:00 Body Balance Reona	11:30~12:30 Basic Sakura	11:30~12:30 Release&Strength Aina	
13:30		13:30~14:30 Advance (members only) Yume	13:30~14:30 Back&Arm Aina		13:30~14:30 Waist Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn AOI	13:00~13:50 Peach Hip (members only) AOI	
15:00						14:30~15:30 Release&Strength Sakura	14:30~15:30 Pilates Cadio Yume	
						16:00~17:00 Basic Aina	16:00~17:00 Basic AOI	
17:00						17:30~18:30 Pilates Barre Yume		
18:00		18:00~19:00 Waist Sakura	18:00~19:00 Basic Sakura		18:00~19:00 Body Balance Aina	18:00~19:00 Back&Arm Rika	19:00~20:00 Shape up Waist Aina	
19:30		19:30~20:30 Jump to Burn AOI	19:30~20:30 Peach Hip (members only) AOI		19:30~20:30 Waist Sakura	19:30~20:30 Basic Aina		
21:00		21:00~22:00 Basic AOI	21:00~22:00 Pilates Barre Yume		21:00~22:00 Hip&Leg Reona	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 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）