



pilates

pilates Kなんば店 Lesson Schedule

更新日2022/2/15

2022/3/1~2022/3/15

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

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

- ・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

2022/3/16~2022/3/31

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

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

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）