



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/3/15

2022/4/1~2022/4/15

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

	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	
10:30	10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Pilates Cardio Yume	close	10:30~11:30 Shape up Waist 未定	10:30~11:30 Pilates Barre Yume		10:30~11:30 Back&Arm Sakura	
12:00	11:30~12:30 Shape up Waist Yume	11:30~12:30 Basic AOI		12:00~13:00 Release&Strength Sakura	12:00~13:00 Back&Arm Sakura		12:00~13:00 Basic Aina	
13:30	13:00~14:00 Back&Arm AOI	13:00~14:00 Release&Strength Yume		13:30~14:30 Pilates Barre Yume	13:30~14:30 Basic Yume		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) AOI	
15:00	14:30~15:30 Basic Sakura	14:30~15:30 Hip&Leg Reona						
	16:00~17:00 Pilates Barre Yume	16:00~17:00 Body Balance Aina						
17:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) 未定				18:00~19:00 Waist Reona	18:00~19:00 Body Balance Aina	18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Pilates Cardio Yume
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg AOI				19:30~20:30 Jump to Burn Aina	19:30~20:30 Hip&Leg Reona	19:30~20:30 Body Balance Reona	19:30~20:30 Basic Reona
19:30					21:00~22:00 Basic Reona	21:00~22:00 Waist Aina	21:00~22:00 Advance (members only) Yume	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yume
21:00								

- ・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

2022/4/16~2022/4/30

	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	
10:30	10:00~11:00 Hip&Leg AOI	10:00~11:00 Release&Strength Yume	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	10:30~11:30 Basic Aina		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) AOI	10:00~11:00 Back & Spine Sakura	
12:00	11:30~12:30 Pilates Barre Sakura	11:30~12:30 Basic Sakura		12:00~13:00 Hip&Leg Reona	12:00~13:00 Body Balance Reona		12:00~13:00 Waist Aina	12:00~13:00 Basic AOI	11:30~12:30 Body Balance AOI
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn Reona	13:00~14:00 Body Balance AOI		13:30~14:30 Pilates Cardio Yume	13:30~14:30 Waist Aina		13:30~14:30 Basic AOI	13:30~14:30 Basic AOI	13:00~14:00 Advance (members only) Yume
15:00	14:30~15:30 Back&Arm AOI	14:30~15:30 Pilates Cardio Yume							14:30~15:30 Basic Aina
	16:00~17:00 Release&Strength Sakura	16:00~17:00 Back&Arm Sakura							16:00~17:00 Hip&Leg Reona
17:00	17:30~18:30 Basic Aina								17:30~18:30 Shape up Waist Aina
18:00	19:00~20:00 Waist Reona			18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) AOI		18:00~19:00 Jump to Burn Reona	18:00~19:00 Hip&Leg Reona	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Yume
19:30				19:30~20:30 Pilates Barre Sakura	19:30~20:30 Back&Spine Yume		19:30~20:30 Shape up Waist Yume	19:30~20:30 Basic Yume	
21:00				21:00~22:00 Body Balance AOI	21:00~22:00 Back&Arm Sakura		21:00~22:00 Basic Sakura	21:00~22:00 Back & Spine Yume	

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)
10:30	10:00~11:00 Basic Aina	close	10:30~11:30 Body Balance AOI	10:30~11:30 Back&Arm Aina		10:00~11:00 Back & Spine Sakura	10:00~11:00 Back&Arm Sakura
12:00	11:30~12:30 Shape up Waist Yume		12:00~13:00 Jump to Burn Reona	12:00~13:00 Waist Reona		11:30~12:30 Basic Reona	11:30~12:30 Jump to Burn Reona
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg Reona		13:30~14:30 Back&Arm AOI	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Aina		13:00~14:00 Pilates Cardio Yume	13:00~14:00 Hip&Leg Aina
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Sakura					14:30~15:30 Release&Strength Aina	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) AOI
	16:00~17:00 Back & Spine Yume					16:00~17:00 Pilates Workout (members only) AOI	16:00~17:00 Release&Strength Sakura
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg Yume	17:30~18:30 Basic AOI
18:00			18:00~19:00 Waist Yume	18:00~19:00 Basic AOI		18:00~19:00 Pilates Barre Sakura	19:00~20:00 Basic Aina
19:30			19:30~20:30 Basic Aina	19:30~20:30 Shape up Waist Yume		19:30~20:30 Hip&Leg AOI	19:00~20:00 Waist Aina
21:00			21:00~22:00 Pilates Cardio Yume	21:00~22:00 Back & Spine Sakura		21:00~22:00 Advance (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）