



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/4/15

2022/5/1~2022/5/15

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

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Yume	10:30~11:30 Basic Yume		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) AOI	10:00~11:00 Back & Spine Sakura
12:00		12:00~13:00 Hip&Leg Reona	12:00~13:00 Jump to Burn Reona		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) AOI	11:30~12:30 Basic Sakura	11:30~12:30 Pilates Cardio Yume
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre Sakura	13:30~14:30 Back & Spine Yume		13:30~14:30 Basic Aina	13:00~14:00 Back&Arm AOI	13:00~14:00 Waist Sakura
15:00						14:30~15:30 Release&Strength Sakura	14:30~15:30 Hip&Leg Reona
17:00						16:00~17:00 Hip&Leg Aina	16:00~17:00 Basic Yume
18:00		18:00~19:00 Shape up Waist Aina	18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Release&Strength Aina	18:00~19:00 Jump to Burn Reona	17:30~18:30 Waist Reona	
19:30		19:30~20:30 Back&Arm AOI	19:30~20:30 Advance (members only) Aina	19:30~20:30 Basic Reona	19:30~20:30 Body Balance AOI	19:00~20:00 Basic Aina	
21:00		21:00~22:00 Basic Aina	21:00~22:00 Waist Sakura	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) AOI	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 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

2022/5/16~2022/5/31

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	5月23日(月)
10:30	close					10:00~11:00 Stretch&Conditioning Aina	10:00~11:00 Hip&Leg Aina	close
		10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Jump to Burn Reona		10:30~11:30 Back&Spine Sakura	11:30~12:30 Jump to Burn Reona	11:30~12:30 Basic Yume	
12:00		12:00~13:00 Waist Reona	12:00~13:00 Body Balance AOI		12:00~13:00 Basic Yume	13:00~14:00 Basic Yume	13:00~14:00 Back&Spine Sakura	
13:30		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) AOI	13:30~14:30 Hip&Leg Reona		13:30~14:30 Release&Strength Sakura	14:30~15:30 Back&Arm Sakura	14:30~15:30 Waist Aina	
15:00						16:00~17:00 Hip&Leg Aina	16:00~17:00 Pilates Cardio Yume	
17:00						17:30~18:30 Basic Sakura		
18:00		18:00~19:00 Body Balance Aina	18:00~19:00 Pilates Barre Yume	18:00~19:00 Shape up Waist Aina	18:00~19:00 Basic Reona	19:00~20:00 Shape up Waist Yume		
19:30		19:30~20:30 Pilates Cardio Yume	19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Hip&Leg Reona	19:30~20:30 Advance (members only) Yume			
21:00		21:00~22:00 Back&Spine Sakura	21:00~22:00 Shape up Waist Aina	21:00~22:00 Back&Arm Aina	21:00~22:00 Jump to Burn Reona			

	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
10:30					10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Pilates Barre Sakura	close	10:30~11:30 Waist Yume
	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) AOI	10:30~11:30 Back&Arm Aina		10:30~11:30 Basic Aina	11:30~12:30 Hip&Leg Reona	11:30~12:30 Waist Yume		12:00~13:00 Advance (members only) Yume
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Aina	12:00~13:00 Hip&Leg AOI		12:00~13:00 Shape up Waist Yume	13:00~14:00 Release&Strength Sakura	13:00~14:00 Basic Sakura		13:30~14:30 Hip&Leg AOI
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Sakura	13:30~14:30 Basic AOI		13:30~14:30 Body Balance Aina	14:30~15:30 Pilates Cardio Yume	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Aina		
15:00					16:00~17:00 Back&Arm AOI	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) AOI		
17:00					17:30~18:30 Shape up Waist Aina			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Reona	18:00~19:00 Jump to Burn Reona	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist Reona	19:00~20:00 Body Balance AOI			18:00~19:00 Release&Strength Aina
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Yume	19:30~20:30 Waist Reona	19:30~20:30 Back&Spine Sakura	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) AOI				19:30~20:30 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Cardio Yume	21:00~22:00 Hip&Leg Reona	21:00~22:00 Pilates Barre Sakura				21:00~22:00 Body Balance 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）