



pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/5/29

2022/6/1~2022/6/15

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

	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)
10:30			10:00~11:00 Back & Spine Yume	10:00~11:00 Hip&Leg Reona	close	10:30~11:30 Basic AOI	10:30~11:30 Body Balance Aina
12:00		10:30~11:30 Basic Reona	11:30~12:30 Basic Aina	11:30~12:30 Pilates Cardio Yume		12:00~13:00 Shape up Waist Aina	12:00~13:00 Basic Aina
13:30		12:00~13:00 Hip&Leg AOI	13:00~14:00 Pilates Barre Yume	13:00~14:00 Basic Aina		13:30~14:30 Hip&Leg AOI	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) AOI
15:00		13:30~14:30 Advance (members only) Aina	14:30~15:30 Jump to Burn Aina	14:30~15:30 Waist Sakura			
			16:00~17:00 Release&Strength Sakura	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Aina			
17:00			17:30~18:30 Back&Arm AOI				
	18:00~19:00 Basic Yume					18:00~19:00 Back & Spine Sakura	18:00~19:00 Basic Reona
18:00	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) AOI	18:00~19:00 Back&Arm Sakura	19:00~20:00 Basic Sakura			19:30~20:30 Waist Reona	19:30~20:30 Pilates Cardio Yume
19:30		19:30~20:30 Basic Sakura				21:00~22:00 Jump to Burn Reona	21:00~22:00 Back&Arm Sakura
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Reona	21:00~22:00 Shape up Waist Yume					

- ・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 K なんば店 Lesson Schedule

2022/6/16～2022/6/30

	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)
10:30			10:00～11:00 Basic Reona	10:00～11:00 Pilates Workout (members only)		10:30～11:30 Stretch&Conditioning Yume	10:30～11:30 Back&Arm AOI	
12:00		10:30～11:30 Back&Arm Aina	11:30～12:30 Body Balance AOI	11:30～12:30 Pilates Barre Yume		12:00～13:00 Basic Yume	12:00～13:00 Shape up Waist Yume	
13:30		12:00～13:00 Back&Spine Sakura	13:00～14:00 Pilates Cardio Reona	13:00～14:00 Release&Strength Aina		13:30～14:30 Pilates Workout (members only)	13:30～14:30 Basic AOI	
15:00		13:30～14:30 Basic Aina	14:30～15:30 Hip&Leg AOI	14:30～15:30 Waist Yume				
			16:00～17:00 Back&Spine Yume	16:00～17:00 Basic Aina				
17:00			17:30～18:30 Jump to Burn Aina	17:30～18:30 Back&Arm Sakura				
18:00	18:00～19:00 Back&Arm Sakura	18:00～19:00 Pilates Cardio Yume	19:00～20:00 Advance (members only) Yume			18:00～19:00 Pilates Barre Sakura	18:00～19:00 Basic Sakura	18:00～19:00 Waist Aina
19:30	19:30～20:30 Jump to Burn Reona	19:30～20:30 Waist Reona				19:30～20:30 Basic Reona	19:30～20:30 Body Balance Aina	19:30～20:30 Pilates Cardio Reona
21:00	21:00～22:00 Shape up Waist Yume	21:00～22:00 Basic AOI				21:00～22:00 Waist Aina	21:00～22:00 Hip&Leg Reona	21:00～22:00 Basic AOI

	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)
10:30		10:00～11:00 Hip&Leg Yume	10:00～11:00 Basic AOI		10:30～11:30 Basic Sakura	10:30～11:30 Hip&Leg Reona	
12:00	10:30～11:30 Basic AOI	11:30～12:30 Pilates Workout (members only) AOI	11:30～12:30 Waist Sakura		12:00～13:00 Body Balance Reona	12:00～13:00 Shape up Waist Aina	
13:30	12:00～13:00 Pilates Cardio Reona	13:00～14:00 Basic Aina	13:00～14:00 Advance (members only) Aina		13:30～14:30 Jump to Burn Aina	13:30～14:30 Back&Spine Sakura	
15:00	13:30～14:30 Waist Yume	14:30～15:30 Body Balance AOI	14:30～15:30 Back&Arm Sakura				
		16:00～17:00 Shape up Waist Yume	16:00～17:00 Jump to Burn Aina				
17:00		17:30～18:30 Back&Arm Aina				18:00～19:00 Pilates Workout (members only) AOI	18:00～19:00 Body Balance Aina
18:00	18:00～19:00 Release&Strength Sakura	19:00～20:00 Back&Spine Sakura			18:00～19:00 Basic AOI	19:30～20:30 Stretch&Conditioning Yume	19:30～20:30 Basic Sakura
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg Aina				19:30～20:30 Shape up Waist Yume		21:00～22:00 Pilates Cardio Reona
21:00	21:00～22:00 Basic Sakura				21:00～22:00 Back&Arm AOI	21:00～22:00 Pilates Barre 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）