



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/6/15

2022/7/1~2022/7/15

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

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	
10:30	10:00~11:00 Body Balance AOI	10:00~11:00 Hip&Leg AOI	close	10:30~11:30 Jump to Burn Rico	10:30~11:30 Body Balance Aina	10:30~11:30 Basic Reona	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio Reona	11:30~12:30 Basic Reona		12:00~13:00 Waist Reona	12:00~13:00 Pilates Cardio Reona	12:00~13:00 Advance (members only) Aina	12:00~13:00 Hip&Leg Reona	12:00~13:00 Hip&Leg Reona
13:30	13:00~14:00 Basic AOI	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) AOI		13:30~14:30 Hip&Leg AOI	13:30~14:30 Basic Aina	13:30~14:30 Waist Reona	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Aina	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) AOI
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Aina	14:30~15:30 Jump to Burn Reona						
	16:00~17:00 Hip&Leg Reona	16:00~17:00 Waist Sakura						
17:00	17:30~18:30 Basic Sakura	17:30~18:30 Back&Spine Yume		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Yume	18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Hip&Leg Yume	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) AOI	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) AOI
18:00	19:00~20:00 Back&Arm Aina	19:00~20:00 Release&Strength Sakura		19:30~20:30 Back&Spine Sakura	19:30~20:30 Advance (members only) Yume	19:30~20:30 Pilates Barre Sakura	19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Basic Sakura
19:30				21:00~22:00 Basic Yume	21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Pilates Cardio Yume	21:00~22:00 Back&Arm 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

2022/7/16~2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
10:30	10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Hip&Leg AOI	close	10:30~11:30 Advance (members only) Aina	10:30~11:30 Basic Aina	10:30~11:30 Pilates Barre Sakura	10:30~11:30 Basic Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg Reona
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Yume	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Aina		12:00~13:00 Back&Arm Sakura	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Yume	12:00~13:00 Pilates Cardio Yume	12:00~13:00 Jump to Burn Reona	11:30~12:30 Waist Sakura
13:30	13:00~14:00 Back&Arm Aina	13:00~14:00 Body Balance AOI		13:30~14:30 Basic Aina	13:30~14:30 Back & Spine Sakura	13:30~14:30 Release&Strength Sakura	13:30~14:30 Back & Spine Sakura	13:00~14:00 Release&Strength Yume
15:00	14:30~15:30 Release&Strength Yume	14:30~15:30 Basic Aina		18:00~19:00 Jump to Burn AOI	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) AOI	18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Basic AOI	14:30~15:30 Basic Reona
	16:00~17:00 Basic AOI	16:00~17:00 Back & Spine Yume		19:30~20:30 Waist Reona	19:30~20:30 Hip&Leg Reona	19:30~20:30 Body Balance Reona	19:30~20:30 Back&Arm AOI	16:00~17:00 Body Balance Aina
17:00	17:30~18:30 Waist Sakura	17:30~18:30 Pilates Cardio Reona		21:00~22:00 Body Balance AOI	21:00~22:00 Basic Reona	21:00~22:00 Hip&Leg AOI	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Aina	17:30~18:30 Advance (members only) Yume
18:00	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) AOI	19:00~20:00 Pilates Barre Yume						18:00~19:00 Stretch&Conditioning Aina
19:30								19:30~20:30 Basic Aina
21:00								21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Aina

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
10:30	10:00~11:00 Release&Strength Yume	close	10:30~11:30 Basic Reona	10:30~11:30 Waist AOI	10:30~11:30 Hip&Leg Reona	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) AOI	10:00~11:00 Back&Arm AOI	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Aina
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg Sakura		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) AOI	12:00~13:00 Jump to Burn Reona	12:00~13:00 Back&Arm AOI	12:00~13:00 AOI	12:00~13:00 Basic Reona	11:30~12:30 Pilates Cardio Reona
13:30	13:00~14:00 Waist AOI		13:30~14:30 Waist Reona	13:30~14:30 Body Balance AOI	13:30~14:30 Pilates Cardio Reona	13:30~14:30 Pilates Cardio Reona	13:30~14:30 Waist AOI	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Yume
15:00	14:30~15:30 Pilates Cardio Yume							14:30~15:30 Pilates Workout (members only) AOI
	16:00~17:00 Basic Sakura							14:30~15:30 Pilates Barre Yume
17:00	17:30~18:30 Body Balance AOI							16:00~17:00 Basic Sakura
18:00	19:00~20:00 Jump to Burn Aina			18:00~19:00 Body Balance Aina	18:00~19:00 Hip&Leg Sakura	18:00~19:00 Advance (members only) Yume	18:00~19:00 Basic Yume	16:00~17:00 Basic Sakura
19:30				19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Back & Spine Yume	19:30~20:30 Release&Strength Aina	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Aina	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Yume
21:00				21:00~22:00 Pilates Cardio Yume	21:00~22:00 Basic Aina	21:00~22:00 Pilates Barre Sakura	21:00~22:00 Jump to Burn Rico	17:30~18:30 Jump to Burn Reona
								19:00~20:00 Release&Strength Sakura

**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）