



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/8/1

2022/8/1~2022/8/15

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

	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)
10:30	close		10:00~11:00 Back&Arm miho		10:00~11:00 Back&Spine Yume	10:00~11:00 Body Balance AOI	close
12:00		10:30~11:30 Basic Reona	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Aina	10:30~11:30 Pilates Cardio Reona	11:30~12:30 Hip&Leg Sakura	11:30~12:30 Basic Sakura	
13:30		12:00~13:00 Hip&Leg Aina	13:00~14:00 Pilates Barre Yume	12:00~13:00 Basic Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn Aina	13:00~14:00 Hip&Leg Yume	
15:00		13:30~14:30 Back&Arm miho	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Aina	13:30~14:30 Waist Reona	14:30~15:30 Pilates Cardio Yume	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) AOI	
17:00			16:00~17:00 Body Balance AOI		16:00~17:00 Basic Sakura	16:00~17:00 Release&Strength Sakura	
18:00		18:00~19:00 Back & Spine Yume	17:30~18:30 Basic Yume	18:00~19:00 Hip&Leg AOI	17:30~18:30 Back&Arm miho	17:30~18:30 Waist Yume	
19:30		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) AOI	19:00~20:00 Hip&Leg AOI	19:30~20:30 Release&Strength Aina	19:00~20:00 Body Balance Aina	19:00~20:00 Back&Arm miho	
21:00		21:00~22:00 Basic Yume		21:00~22:00 Advance (members only) Aina			

- ・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

2022/8/16~2022/8/31

	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)
10:30					10:00~11:00 Waist AOI	10:00~11:00 Basic Sakura	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) AOI
	10:30~11:30 Waist	10:30~11:30 Hip&Leg Mayu	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Jump to Burn AOI	11:30~12:30 Basic Aina	11:30~12:30 Back&Spine Yume		12:00~13:00 Basic Sakura
12:00	12:00~13:00 Back&Spine	12:00~13:00 Basic Mayu	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) AOI	12:00~13:00 Back&Arm Aina	13:00~14:00 Advance (members only) Yume	13:00~14:00 Jump to Burn Aina		13:30~14:30 Waist AOI
13:30	13:30~14:30 Basic AOI	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Yume	13:30~14:30 Release&Strength Mayu	13:30~14:30 Basic AOI	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Aina	14:30~15:30 Pilates Barre Sakura		18:00~19:00 Advance (members only) Aina
15:00					16:00~17:00 Back&Arm AOI	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Yume		19:30~20:30 Back & Spine Sakura
17:00					17:30~18:30 Basic Yume	17:30~18:30 Release&Strength Aina		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Aina
18:00	18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Jump to Burn AOI	18:00~19:00 Pilates Barre Sakura	18:00~19:00 Back & Spine Sakura	19:00~20:00 Body Balance Aina	19:00~20:00 Hip&Leg Yume		
19:30	19:30~20:30 Body Balance AOI	19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Pilates Cardio Yume	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Aina				
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Sakura	21:00~22:00 Waist AOI	21:00~22:00 Basic Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg Sakura				

	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
10:30				10:00~11:00 Pilates Workout (members only) AOI	10:00~11:00 Body Balance Aina	close	10:30~11:30 Back&Arm Aina	10:30~11:30 Basic Sakura
	10:30~11:30 Back&Arm AOI	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Aina	10:30~11:30 Release&Strength Sakura	11:30~12:30 Back&Arm Mayu	11:30~12:30 Back & Spine Sakura		12:00~13:00 Pilates Barre Sakura	12:00~13:00 Advance (members only) Aina
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Yume	12:00~13:00 Body Balance AOI	12:00~13:00 Jump to Burn Aina	13:00~14:00 Basic AOI	13:00~14:00 Basic Aina		13:30~14:30 Basic Aina	13:30~14:30 Hip&Leg Sakura
13:30	13:30~14:30 Waist AOI	13:30~14:30 Basic Aina	13:30~14:30 Back & Spine Sakura	14:30~15:30 Hip&Leg Yume	14:30~15:30 Hip&Leg Yume		18:00~19:00 Release&Strength Yume	18:00~19:00 Back & Spine Yume
15:00					16:00~17:00 Jump to Burn Aina		19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Jump to Burn Aina
17:00					17:30~18:30 Basic Sakura		21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yume	21:00~22:00 Basic Yume
18:00	18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Pilates Barre Yume	18:00~19:00 Pilates Cardio Yume	18:00~19:00 Hip&Leg Sakura	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Yume			
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Yume	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) AOI	19:30~20:30 Body Balance Aina	19:30~20:30 Release&Strength Sakura				
21:00	21:00~22:00 Back&Spine Sakura	21:00~22:00 Waist Yume	21:00~22:00 Basic Yume	21:00~22:00 Basic 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）