



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/8/15

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)
10:30			10:00~11:00 Back&Arm Ako	10:00~11:00 Pilates Cardio Ako	close			
	10:30~11:30 Release&Strength	10:30~11:30 Pilates Barre Sakura				10:30~11:30 Waist Ako	10:30~11:30 Jump to Burn AOI	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina
12:00	Yume		11:30~12:30 Pilates Barre Yume	11:30~12:30 Basic Sakura		12:00~13:00 Body Balance Aina	12:00~13:00 Pilates Barre Ako	12:00~13:00 Back&Arm AOI
	12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Advance (members only)				13:30~14:30 Basic Ako	13:30~14:30 Hip&Leg AOI	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Yume
13:30	13:30~14:30 Jumping Core Work (members only)	13:30~14:30 Back & Spine Sakura	13:00~14:00 Basic Ako	13:00~14:00 Body Balance AOI				
15:00	Yume		14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Reona	14:30~15:30 Release&Strength Sakura				
			16:00~17:00 Stretch&Conditioning Yume	16:00~17:00 Jump to Burn AOI				
17:00			17:30~18:30 Waist AOI					
		18:00~19:00 Jump to Burn Aina				18:00~19:00 Back&Arm AOI	18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Hip&Leg Ako
18:00	18:00~19:00 Body Balance Aina	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Yume	19:00~20:00 Jumping Core Work (members only) Aina			19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Pilates Cardio Ako	19:30~20:30 Back & Spine Sakura
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Sakura					21:00~22:00 Pilates Workout (members only) AOI	21:00~22:00 Waist Sakura	21:00~22:00 Basic Ako
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Ako	21:00~22:00 Basic Aina						

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

2022/9/16~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	
10:30		10:00~11:00 Basic Aina	10:00~11:00 Jump to Burn Aina	close				10:00~11:00 Hip&Leg Sakura	
	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) AOI	11:30~12:30 Hip&Leg AOI	11:30~12:30 Advance (members only) Yume			10:30~11:30 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Waist AOI	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Yume	11:30~12:30 Basic 未定
12:00	12:00~13:00 Basic Yume	13:00~14:00 Pilates Barre Sakura	13:00~14:00 Basic Aina			12:00~13:00 Back&Spine Sakura	12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Aina	12:00~13:00 Basic AOI	13:00~14:00 Body Balance AOI
13:30	13:30~14:30 Back&Arm AOI	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Aina	14:30~15:30 Hip&Leg Sakura			13:30~14:30 Body Balance Aina	13:30~14:30 Basic AOI	13:30~14:30 Pilates Barre Yume	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) 未定
15:00		16:00~17:00 Stretch&Conditioning Aina	16:00~17:00 Jumping Core Work (members only) Yume						16:00~17:00 Release&Strength Sakura
17:00	18:00~19:00 Basic Sakura	17:30~18:30 Jump to Burn AOI				18:00~19:00 Pilates Barre Yume	18:00~19:00 Pilates Cardio Yume	18:00~19:00 Hip&Leg 未定	17:30~18:30 Waist AOI
18:00	19:30~20:30 Jumping Core Work (members only) Yume	19:00~20:00 Back&Arm Sakura				19:30~20:30 Basic Sakura	19:30~20:30 Body Balance Aina	19:30~20:30 Advance (members only) Sakura	19:00~20:00 Jump to Burn Aina
19:30	21:00~22:00 Pilates Barre Sakura					21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yume	21:00~22:00 Back&Spine Yume	21:00~22:00 Back&Arm 未定	

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
10:30	10:00~11:00 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Pilates Barre Sakura	close					
12:00	11:30~12:30 Basic Aina	11:30~12:30 Back&Arm AOI			10:30~11:30 Advance (members only) Sakura	10:30~11:30 Basic Sakura	10:30~11:30 Waist Sakura	10:30~11:30 Jumping Core Work (members only) Yume
13:30	13:00~14:00 Back&Spine Sakura	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) AOI			12:00~13:00 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Pilates Cardio Yume	12:00~13:00 Release&Strength Sakura	12:00~13:00 Back&Arm Sakura
15:00	14:30~15:30 Waist Aina	14:30~15:30 Body Balance Aina			13:30~14:30 Basic Sakura	13:30~14:30 Back&Spine Sakura	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) AOI	13:30~14:30 Hip&Leg Yume
17:00	16:00~17:00 Balance challenge WS (members only) AOI	16:00~17:00 Hip&Leg Sakura						
18:00	17:30~18:30 Jump to Burn Aina				18:00~19:00 Pilates Cardio Yume	18:00~19:00 Body Balance AOI	18:00~19:00 Basic Aina	18:00~19:00 Pilates Barre Sakura
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg AOI				19:30~20:30 Waist Aina	19:30~20:30 Jumping Core Work (members only) Yume	19:30~20:30 Hip&Leg AOI	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Aina
21:00					21:00~22:00 Release&Strength Yume	21:00~22:00 Waist AOI	21:00~22:00 Jump to Burn Aina	21:00~22:00 Basic Aina

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）