



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/9/24

2022/10/1~2022/10/15

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

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

- ・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

2022/10/16~2022/10/31

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

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

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）