



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/11/6

2022/11/1~2022/11/15

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

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

2022/11/16~2022/11/30

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

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