



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/11/15

2022/12/1~2022/12/15

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

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

- ・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

2022/12/16~2022/12/31

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

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

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）