



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2022/12/15

2023/1/1~2023/1/15

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

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

- ・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

2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
10:30	close					10:00~11:00 Back&Arm Suni	10:00~11:00 Jump to Burn Suni	10:30~11:30 Waist AOI
12:00		10:30~11:30 Basic natsumi	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Aina	10:30~11:30 Back&Arm Suni	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Aina	11:30~12:30 Waist Rei	11:30~12:30 Advance (members only) Yume	12:00~13:00 Basic natsumi
13:30		12:00~13:00 Body Balance AOI	12:00~13:00 Hip&Leg Suni	12:00~13:00 Basic Aina	12:00~13:00 Back&Arm Suni	13:00~14:00 Basic natsumi	13:00~14:00 Body Balance AOI	13:30~14:30 Hip&Leg AOI
15:00		13:30~14:30 Pilates Barre Sakura	13:30~14:30 Basic natsumi	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Yume	13:30~14:30 Jump to Burn Aina	14:30~15:30 Jumping Core Work (members only) Aina	14:30~15:30 Basic natsumi	
17:00						16:00~17:00 Hip&Leg Suni	16:00~17:00 Back & Spine Yume	
18:00		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Yume	18:00~19:00 Basic AOI	18:00~19:00 Waist Sakura	18:00~19:00 Back & Spine Sakura	17:30~18:30 Basic Rei	19:00~20:00 Release&Strength Aina	18:00~19:00 Basic Aina
19:30		19:30~20:30 Back&Arm AOI	19:30~20:30 Pilates Barre Sakura	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) AOI	19:30~20:30 Basic natsumi	21:00~22:00 Advance (members only) Sakura		19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Yume
21:00		21:00~22:00 Waist Yume	21:00~22:00 Pilates Cardio Yume	21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Release&Strength Sakura			21:00~22:00 Hip&Leg Aina

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:30					10:00~11:00 Basic natsumi	10:00~11:00 Pilates Barre Yume	close	10:30~11:30 Advance (members only) Sakura
12:00	10:30~11:30 Pilates Cardio Yume	10:30~11:30 Hip&Leg AOI	10:30~11:30 Basic Aina	10:30~11:30 Jump to Burn Aina	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Aina	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Aina		12:00~13:00 Basic natsumi
13:30	12:00~13:00 Back&Arm AOI	12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) AOI	12:00~13:00 Hip&Leg Aina	13:00~14:00 Jump to Burn Suni	13:00~14:00 Waist AOI		13:30~14:30 Waist Sakura
15:00	13:30~14:30 Basic Yume	13:30~14:30 Jumping Core Work (members only) Yume	13:30~14:30 Release&Strength Aina	13:30~14:30 Basic natsumi	14:30~15:30 Hip&Leg Aina	14:30~15:30 Basic natsumi		
17:00					16:00~17:00 Back & Spine Yume	16:00~17:00 Pilates Cardio Luna		
18:00	18:00~19:00 Basic natsumi	18:00~19:00 Back&Arm Suni	18:00~19:00 Basic natsumi	18:00~19:00 Waist Yume	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Yume			18:00~19:00 Shape up Waist (members only) AOI
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Aina	19:30~20:30 Pilates Cardio Yume	19:30~20:30 Hip&Leg Suni	19:30~20:30 Basic Suni				19:30~20:30 Body Balance Aina
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Suni	21:00~22:00 Basic natsumi	21:00~22:00 Back&Arm Suni	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Yume				21:00~22:00 Basic 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）