



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/1/22

2023/2/1～2023/2/15

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

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

- ・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 K なんば店 Lesson Schedule

2023/2/16～2022/2/28

	2022/2/16(木)	2022/2/17(金)	2022/2/18(土)	2022/2/19(日)	2022/2/20(月)	2022/2/21(火)	2022/2/22(水)	2022/2/23(木)
10:30			10:00～11:00 Back&Arm Suni	10:00～11:00 Hip Punch (members only) Sakura	close			10:00～11:00 Back&Arm Suni
	10:30～11:30 Hip&Leg Aina	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) AOI				10:30～11:30 Basic Suni	10:30～11:30 Jump to Burn Suni	
12:00	12:00～13:00 Jump to Burn Suni	12:00～13:00 Basic natsumi	11:30～12:30 Advance (members only) Sakura	11:30～12:30 Basic natsumi		12:00～13:00 Pilates Workout (members only) AOI	12:00～13:00 Back & Spine Yume	11:30～12:30 Shape up Waist (members only) AOI
13:30	13:30～14:30 Basic Aina	13:30～14:30 Back&Arm AOI	13:00～14:00 Basic natsumi	13:00～14:00 Hip&Leg Suni		13:30～14:30 Hip&Leg Suni	13:30～14:30 Body Balance AOI	13:00～14:00 Basic Suni
15:00			14:30～15:30 Waist Sakura	14:30～15:30 Release&Strength Sakura				14:30～15:30 Jump to Burn 未定
			16:00～17:00 Pilates Cardio Yume	16:00～17:00 Back&Arm Suni				16:00～17:00 Waist 未定
17:00			17:30～18:30 Body Balance AOI				18:00～19:00 Basic natsumi	17:30～18:30 Hip&Leg AOI
18:00	18:00～19:00 Basic Suni	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Yume	19:00～20:00 Basic natsumi			18:00～19:00 Pilates Barre Yume	19:30～20:30 Hip Punch (members only) Sakura	19:00～20:00 Basic natsumi
19:30	19:30～20:30 Release&Strength Yume	19:30～20:30 Waist Sakura				19:30～20:30 Basic Aina		
	21:00～22:00 Jumping Core Work (members only) Yume	21:00～22:00 Basic Yume				21:00～22:00 Pilates Cardio Yume	21:00～22:00 Waist 未定	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
10:30		10:00～11:00 Back & Spine Sakura	10:00～11:00 Hip&Leg Aina	close	
	10:30～11:30 Pilates Barre Sakura				10:30～11:30 Body Balance AOI
12:00	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Aina	11:30～12:30 Back&Arm Aina	11:30～12:30 Pilates Workout (members only) AOI		12:00～13:00 Basic natsumi
13:30	13:30～14:30 Basic Sakura	13:00～14:00 Shape up Waist (members only) AOI	13:00～14:00 Basic natsumi		13:30～14:30 Pilates Cardio Yume
15:00		14:30～15:30 Basic Sakura	14:30～15:30 Back&Arm AOI		
		16:00～17:00 Jump to Burn Suni	16:00～17:00 Waist natsumi		
17:00		17:30～18:30 Release&Strength Aina			18:00～19:00 Back&Arm Suni
18:00	18:00～19:00 Basic natsumi	19:00～20:00 Basic Suni			19:30～20:30 Hip&Leg Yume
19:30	19:30～20:30 Jumping Core Work (members only) Aina				21:00～22:00 Hip Punch (members only) Sakura
21:00	21:00～22:00 Waist 未定				

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）