



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/2/22

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30			10:00~11:00 Advance (members only) Sakura	10:00~11:00 Back&Arm AOI	close	10:30~11:30 Basic natsumi	10:30~11:30 Jump to Burn AOI
12:00	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) AOI	10:30~11:30 Basic Suni	11:30~12:30 Basic natsumi	11:30~12:30 Waist Yume		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Yume	12:00~13:00 Basic natsumi
13:30	12:00~13:00 Release&Strength Yume	12:00~13:00 Body Balance Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn Suni	13:00~14:00 Body Balance AOI		13:30~14:30 Waist natsumi	13:30~14:30 Back&Arm AOI
15:00	13:30~14:30 Basic AOI	13:30~14:30 Hip&Leg Suni	14:30~15:30 Back & Spine Sakura	14:30~15:30 Basic natsumi			
17:00			16:00~17:00 Basic Yume	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Yume			
18:00	18:00~19:00 Basic natsumi	18:00~19:00 Waist AOI	17:30~18:30 Back&Arm Suni			18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Hip&Leg Suni
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio Yume	19:30~20:30 Pilates Barre Sakura	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Yume			19:30~20:30 Hip&Leg Yume	19:30~20:30 Advance (members only) Sakura
21:00	21:00~22:00 Waist natsumi	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) AOI				21:00~22:00 Release&Strength Sakura	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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)
10:30			10:00~11:00 Hip&Leg Suni	10:00~11:00 Back&Spine Sakura	close	10:00~11:00 Waist natsumi		10:30~11:30 Basic AOI
	10:30~11:30 Hip&Leg Suni	10:30~11:30 Waist natsumi				11:30~12:30 Stretch&Conditioning Yume	10:30~11:30 Pilates Barre Sakura	10:30~11:30 Basic AOI
12:00	12:00~13:00 Basic natsumi	12:00~13:00 Body Balance AOI	11:30~12:30 Body Balance AOI	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Yume		13:00~14:00 Hip&Leg Suni	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Yume	12:00~13:00 Release&Strength Sakura
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Suni	13:30~14:30 Basic natsumi	13:00~14:00 Basic natsumi	13:00~14:00 Hip&Leg AOI		14:30~15:30 Basic natsumi	13:30~14:30 Basic Sakura	13:30~14:30 Hip&Leg AOI
15:00			14:30~15:30 Jump to Burn Suni	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Yume		16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Yume		
			16:00~17:00 Waist natsumi	16:00~17:00 Basic AOI		17:30~18:30 Jump to Burn Suni		
17:00			17:30~18:30 Pilates Workout (members only) AOI			19:00~20:00 Basic Yume	18:00~19:00 Body Balance AOI	18:00~19:00 Waist natsumi
	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Sakura	18:00~19:00 Basic AOI	19:00~20:00 Basic natsumi				19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Sakura
19:30	19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Back&Spine Sakura					21:00~22:00 Back&Arm Suni	21:00~22:00 Basic natsumi
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg Sakura						

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30		10:00~11:00 Hip Punch (members only) Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg Suni	close					
	10:30~11:30 Waist natsumi				10:30~11:30 Jump to Burn Suni	10:30~11:30 Basic Suni	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) AOI	10:30~11:30 Back&Spine Sakura	
12:00	12:00~13:00 Basic natsumi	11:30~12:30 Back&Arm AOI	11:30~12:30 Basic natsumi		12:00~13:00 Basic AOI	12:00~13:00 Pilates Cardio Yume	12:00~13:00 Basic Suni	12:00~13:00 Waist natsumi	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) AOI	13:00~14:00 Hip&Leg Sakura	13:00~14:00 Back&Arm Suni		13:30~14:30 Hip&Leg Suni	13:30~14:30 Back&Arm Suni	13:30~14:30 Waist AOI	13:30~14:30 Basic 未定	
15:00		14:30~15:30 Basic Suni	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) AOI						
		16:00~17:00 Body Balance Sakura	16:00~17:00 Waist natsumi						
17:00		17:30~18:30 Waist AOI							
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn AOI	19:00~20:00 Pilates Cardio Suni				18:00~19:00 Pilates Barre Yume	18:00~19:00 Basic natsumi	18:00~19:00 Pilates Cardio Suni	
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Sakura					19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Back&Spine Yume	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) AOI
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Sakura					21:00~22:00 Hip Punch (members only) Yume	21:00~22:00 Waist natsumi	21:00~22:00 Body Balance Sakura	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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)