



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Suni	close	10:30~11:30 Hip&Leg Suni	10:30~11:30 Body Balance Sakura	10:30~11:30 Release&Strength Sakura	10:30~11:30 Basic natsumi	10:00~11:00 Waist natsumi	
11:30	11:30~12:30 Advance (members only) Sakura		12:00~13:00 Waist natsumi	12:00~13:00 Basic natsumi	12:00~13:00 Pilates Barre Sakura	12:00~13:00 Advance (members only) Sakura	12:00~13:00 Advance (members only) Sakura	11:30~12:30 Basic Azusa
13:00	13:30~14:30 Basic Azusa		13:30~14:30 Basic Suni	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Sakura	13:30~14:30 Basic Azusa	13:30~14:30 Basic Azusa	13:30~14:30 Waist natsumi	13:00~14:00 Back&Arm Suni
14:30	14:30~15:30 Back&Arm Suni							14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Yume
	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Yume							16:00~17:00 Hip&Leg natsumi
17:00								17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Yume
18:00				18:00~19:00 Hip Punch (members only) Yume	18:00~19:00 Basic Azusa	18:00~19:00 Hip&Leg Suni	18:00~19:00 Back&Arm Suni	19:00~20:00 Pilates Cardio Suni
19:30				19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Back&Spine Yume	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Yume	19:30~20:30 Body Balance Sakura	
21:00				21:00~22:00 Pilates Barre Yume	21:00~22:00 Hip&Leg Suni	21:00~22:00 Jump to Burn Suni	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

2023/4/16~2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm Sakura	close					10:00~11:00 Stretch&Conditioning Yume	10:00~11:00 Basic Azusa
11:30	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Yume		10:30~11:30 Pilates Cardio Yume	10:30~11:30 Basic Azusa	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Yume	10:30~11:30 Hip&Leg Suni	11:30~12:30 Back & Spine Sakura	11:30~12:30 Hip&Leg natsumi
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg natsumi		12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yume	12:00~13:00 Release&Strength Yume	12:00~13:00 Basic Azusa	13:00~14:00 Basic Azusa	13:00~14:00 Body Balance Sakura
14:30	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Yume		13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Yume	13:30~14:30 Hip&Leg natsumi	13:30~14:30 Basic natsumi	13:30~14:30 Jump to Burn Suni	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Yume	14:30~15:30 Jump to Burn Suni
17:00	16:00~17:00 Basic Azusa						16:00~17:00 Hip&Leg natsumi	16:00~17:00 Advance (members only) Sakura
18:00			18:00~19:00 Basic Suni	18:00~19:00 Waist natsumi	18:00~19:00 Pilates Cardio Suni	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Yume	17:30~18:30 Pilates Barre Sakura	
19:30			19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Jump to Burn Suni	19:30~20:30 Back & Spine Sakura	19:30~20:30 Basic natsumi	19:00~20:00 Waist natsumi	
21:00			21:00~22:00 Back&Arm Suni	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Sakura	21:00~22:00 Basic Suni	21:00~22:00 Body Balance Sakura		

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:00	close					10:00~11:00 Back&Arm Suni	10:00~11:00 Hip&Leg natsumi
11:30		10:30~11:30 Back & Spine Sakura	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Sakura	10:30~11:30 Hip&Leg natsumi	10:30~11:30 Pilates Barre Yume	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Sakura	11:30~12:30 Basic Suni
13:00		12:00~13:00 Hip&Leg natsumi	12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Jump to Burn Suni	12:00~13:00 Hip&Leg natsumi	13:00~14:00 Pilates Cardio Suni	13:00~14:00 Back & Spine Sakura
14:30		13:30~14:30 Body Balance Sakura	13:30~14:30 Release&Strength Sakura	13:30~14:30 Waist natsumi	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Yume	14:30~15:30 Body Balance Sakura	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Yume
17:00						16:00~17:00 Waist natsumi	16:00~17:00 Release&Strength Sakura
18:00		18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Yume	18:00~19:00 Pilates Cardio Suni	18:00~19:00 Back & Spine Yume	18:00~19:00 Waist Sakura	17:30~18:30 Basic Azusa	
19:30		19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Pilates Barre Yume	19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Back&Arm Sakura	19:00~20:00 Hip&Leg natsumi	
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn Suni	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yume	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yume	21:00~22:00 Basic Azusa		

## 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）