



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2023/4/18

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) |
|-------|---|---------------------------------------|---------|---|--|---------|---|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Waist mami | 10:30~11:30 Hip&Leg Reona | close | 10:30~11:30 Advance (members only) Jyuli | 10:30~11:30 Body Balance Reona | | 10:30~11:30 Waist Jyuli | 10:30~11:30 Basic mami |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic 未定 | 12:00~13:00 Pilates Barre Jyuli | | 12:00~13:00 Waist mami | 12:00~13:00 Basic mami | | 12:00~13:00 Pilates Barre Jyuli | 12:00~13:00 Hip&Leg Reona |
| 13:30 | 13:30~14:30 Hip Punch (members only) Reona | 13:30~14:30 Waist mami | | 13:30~14:30 Basic Jyuli | 13:30~14:30 Hip&Leg Reona | | 13:30~14:30 Basic 未定 | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning miho |
| 15:00 | 15:00~16:00 Basic mami | 15:00~16:00 Basic Jyuli | | | | | | 15:00~16:00 Waist mami |
| | 16:30~17:30 Back&Spine Reona | | | | | | | 16:30~17:30 Jump to Burn Reona |
| 17:00 | | | | | | | 18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Rico | 18:00~19:00 Basic mami |
| 18:00 | 18:30~19:30 Pilates Cardio Reona | | | 18:00~19:00 Hip&Leg Reona | 19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Jyuli | | 18:00~19:00 Body Balance miho | 18:30~19:30 Basic miho |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Basic 未定 | 19:30~20:30 Basic 未定 | | 19:30~20:30 Basic 未定 | 19:30~20:30 Back&Arm Reona |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Back&Spine Reona | 21:00~22:00 Back&Arm miho | | 21:00~22:00 Waist mami | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Reona |

| | 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) | |
|-------|---|----------|---|---|----------|---|---|------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Body Balance miho | close | 10:30~11:30 Back&Arm Jyuli | 10:30~11:30 Waist mami | | 10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Jyuli | 10:30~11:30 Back&Arm miho | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic 未定 | | 12:00~13:00 Basic 未定 | 12:00~13:00 Hip&Leg Reona | | 12:00~13:00 Basic miho | 12:00~13:00 Basic 未定 | |
| 13:30 | 13:30~14:30 Back&Arm Jyuli | | 13:30~14:30 Jump to Burn Jyuli | 13:30~14:30 Basic mami | | 13:30~14:30 Basic 未定 | 13:30~14:30 Pilates Cardio Reona | |
| 15:00 | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning miho | | | | | | 15:00~16:00 Animal Stretch (members only) miho | |
| 17:00 | | | | | | | 16:30~17:30 Basic Reona | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Back & Spine Reona | 18:00~19:00 Advance (members only) Jyuli | | 18:00~19:00 Jump to Burn Jyuli | 18:00~19:00 Hip&Leg Reona | 18:30~19:30 Back&Spine Reona |
| 19:30 | | | 19:30~20:30 Waist mami | 19:30~20:30 Basic 未定 | | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning miho | 19:30~20:30 Basic mami | |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 Hip Punch (members only) Reona | 21:00~22:00 Body Balance miho | | 21:00~22:00 Basic 未定 | 21:00~22:00 Pilates Cardio Reona | |

- ・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 天王寺店 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) |
|-------|---|----------|--|--|---|--|---|---|
| 10:30 | 10:30～11:30 Basic 未定 | close | 10:30～11:30 Back&Arm miho | 10:30～11:30 Release&Strength Jyuli | | 10:30～11:30 Animal Stretch (members only) miho | 10:30～11:30 Basic Jyuli | 10:30～11:30 Back&Arm miho |
| 12:00 | 12:00～13:00 Stretch&Conditioning miho | | 12:00～13:00 Basic 未定 | 12:00～13:00 Back & Spine Reona | | 12:00～13:00 Waist mami | 12:00～13:00 Jump to Burn Reona | 12:00～13:00 Waist mami |
| 13:30 | 13:30～14:30 Basic mami | | 13:30～14:30 Body Balance miho | 13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Jyuli | | 13:30～14:30 Basic 未定 | 13:30～14:30 Back&Arm miho | 13:30～14:30 Hip Punch (members only) Reona |
| 15:00 | 15:00～16:00 Back&Arm miho | | | | | | 15:00～16:00 Pilates Barre Jyuli | 15:00～16:00 Basic 未定 |
| 17:00 | | | | | | | 16:30～17:30 Stretch&Conditioning miho | |
| 18:00 | | | 18:00～19:00 Pilates Cardio Reona | 18:00～19:00 Body Balance miho | 18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Reona | 18:00～19:00 Release&Strength Jyuli | 18:30～19:30 Waist Reona | |
| 19:30 | | | 19:30～20:30 Hip&Leg Jyuli | 19:30～20:30 Waist mami | 19:30～20:30 Basic 未定 | 19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Reona | | |
| 21:00 | | | 21:00～22:00 Animal Stretch (members only) Reona | 21:00～22:00 Basic 未定 | 21:00～22:00 Waist mami | 21:00～22:00 Hip&Leg Jyuli | | |

| | 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) |
|-------|----------|---|---|---|--|---|--|
| 10:30 | close | 10:30～11:30 Basic 未定 | 10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Jyuli | | 10:30～11:30 Release&Strength Jyuli | 10:30～11:30 Waist miho | 10:30～11:30 Pilates Cardio Reona |
| 12:00 | | 12:00～13:00 Hip Punch (members only) Reona | 12:00～13:00 Basic mami | | 12:00～13:00 Back&Arm miho | 12:00～13:00 Basic 未定 | 12:00～13:00 Basic 未定 |
| 13:30 | | 13:30～14:30 Stretch&Conditioning miho | 13:30～14:30 Back & Spine Reona | | 13:30～14:30 Pilates Cardio Jyuli | 13:30～14:30 Body Balance miho | 13:30～14:30 Back & Spine Jyuli |
| 15:00 | | | | | | 15:00～16:00 Basic mami | 15:00～16:00 Waist mami |
| 17:00 | | | | | | 16:30～17:30 Hip&Leg Reona | |
| 18:00 | | 18:00～19:00 Waist mami | 18:00～19:00 Back&Arm miho | 18:00～19:00 Release&Strength Jyuli | 18:00～19:00 Basic mami | 18:30～19:30 Hip Punch (members only) Reona | |
| 19:30 | | 19:30～20:30 Pilates Barre Jyuli | 19:30～20:30 Basic 未定 | 19:30～20:30 Body Balance miho | 19:30～20:30 Basic 未定 | 19:30～20:30 Waist mami | |
| 21:00 | | 21:00～22:00 Basic mami | 21:00～22:00 Body Balance miho | 21:00～22:00 Advance (members only) Jyuli | 21:00～22:00 Basic 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）