



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/4/15

2023/5/1~2023/5/15

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)
10:00					10:00~11:00 Body Balance Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg Suni	close
11:30	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Sakura	10:30~11:30 Waist natsumi	10:30~11:30 Hip&Leg Suni	10:30~11:30 Basic Azusa	11:30~12:30 Back&Arm Suni	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Sakura	
13:00	12:00~13:00 Basic natsumi	12:00~13:00 Pilates Barre Sakura	12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Jump to Burn Suni	13:00~14:00 Back & Spine Sakura	13:00~14:00 Basic Azusa	
14:30	13:30~14:30 Release&Strength Sakura	13:30~14:30 Back & Spine Yume	13:30~14:30 Pilates Cardio Suni	13:30~14:30 Back&Arm Suni	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Yume	14:30~15:30 Waist natsumi	
17:00					16:00~17:00 Waist natsumi	16:00~17:00 Jump to Burn Suni	
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Suni	18:00~19:00 Hip&Leg Suni	18:00~19:00 Body Balance Sakura	18:00~19:00 Waist natsumi	17:30~18:30 Animal Stretch (members only) Yume		
19:30	19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Yume	19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Advance (members only) Yume	19:00~20:00 Basic natsumi		
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Suni	21:00~22:00 Basic Azusa	21:00~22:00 Pilates Barre Sakura	21:00~22:00 Hip&Leg natsumi			

- ・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

2023/5/16~2023/5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	
10:00					10:00~11:00 Basic Azusa	10:00~11:00 Back&Arm Suni	close	10:30~11:30 Jump to Burn Suni	
	10:30~11:30 Back & Spine Sakura	10:30~11:30 Pilates Barre Sakura	10:30~11:30 Basic Azusa	10:30~11:30 Hip&Leg natsumi					12:00~13:00 Waist natsumi
11:30	12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Hip&Leg natsumi	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Yume	12:00~13:00 Basic Azusa	11:30~12:30 Advance (members only) Yume	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Yume			13:30~14:30 Hip&Leg Suni
13:00	13:30~14:30 Advance (members only) Sakura	13:30~14:30 Body Balance Sakura	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Yume	13:30~14:30 Waist natsumi	13:00~14:00 Back & Spine Sakura	13:00~14:00 Release&Strength Sakura			
14:30					14:30~15:30 Basic Azusa	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Yume			
					16:00~17:00 Waist natsumi	16:00~17:00 Basic Sakura			
17:00					17:30~18:30 Body Balance Sakura				
	18:00~19:00 Hip&Leg Yume	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Yume	18:00~19:00 Waist natsumi	18:00~19:00 Release&Strength Sakura	19:00~20:00 Hip&Leg natsumi				18:00~19:00 Basic Azusa
18:00	19:30~20:30 Pilates Barre Sakura	19:30~20:30 Basic natsumi	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Yume	19:30~20:30 Basic Azusa					19:30~20:30 Hip&Leg natsumi
19:30	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yume	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Yume	21:00~22:00 Hip&Leg natsumi	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Sakura					21:00~22:00 Back&Arm Azusa

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	
10:00				10:00~11:00 Pilates Barre Yume	10:00~11:00 Waist natsumi	close		10:30~11:30 Body Balance Sakura	
	10:30~11:30 Hip&Leg natsumi	10:30~11:30 Basic natsumi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Yume	11:30~12:30 Pilates Cardio Suni	11:30~12:30 Jump to Burn Suni			12:00~13:00 Release&Strength Sakura	12:00~13:00 Basic Azusa
11:30	12:00~13:00 Release&Strength Sakura	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Yume	12:00~13:00 Back&Arm Azusa	13:00~14:00 Basic Azusa	13:00~14:00 Hip&Leg natsumi			12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Yume	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Sakura
13:00	13:30~14:30 Basic natsumi	13:30~14:30 Hip&Leg natsumi	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Yume	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Yume	14:30~15:30 Basic 未定			13:30~14:30 Back & Spine Sakura	
14:30				16:00~17:00 Hip&Leg Suni	16:00~17:00 Back&Arm Azusa				
17:00				17:30~18:30 Basic Azusa					18:00~19:00 Jump to Burn Suni
	18:00~19:00 Back&Arm Suni	18:00~19:00 Jump to Burn Suni	18:00~19:00 Waist natsumi	19:00~20:00 Back&Arm Suni				18:00~19:00 Back&Arm Suni	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Yume
18:00	18:00~19:00 Basic Azusa	19:30~20:30 Back & Spine Yume	19:30~20:30 Basic Azusa					19:30~20:30 Basic natsumi	
19:30	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Yume	21:00~22:00 Basic Suni	21:00~22:00 Hip&Leg natsumi					21:00~22:00 Pilates Cardio Suni	21:00~22:00 Hip&Leg Suni

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)