



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2023/6/22

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Jyuli	10:30~11:30 Body Balance miho	10:30~11:30 Basic yun	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Jyuli	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho	
12:00	12:00~13:00 Waist mami	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Jyuli	12:00~13:00 Hip&Leg Jyuli		12:00~13:00 Release&Strength Jyuli	12:00~13:00 Basic yun	
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Jyuli	13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Waist mami		13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Body Balance miho	
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning miho	15:00~16:00 Advance (members only) Jyuli				
		16:30~17:30 Back & Spine Jyuli					
17:00							
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Sakura	18:30~19:30 Basic yun			18:00~19:00 Body Balance miho	18:00~19:00 Jump to Burn Jyuli	18:00~19:00 Basic mami
19:30	19:30~20:30 Back & Spine Sakura				19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Jyuli	19:30~20:30 Hip Punch (members only) miho
21:00	21:00~22:00 Basic mami				21:00~22:00 Back&Arm yun	21:00~22:00 Waist mami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning miho

- ・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 天王寺店 Lesson Schedule

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Body Balance miho	10:30~11:30 Basic Kanoka	10:30~11:30 Hip&Leg mami	close	10:30~11:30 Basic yun	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Jyuli		10:30~11:30 Waist mami	
12:00	12:00~13:00 Basic Kanoka	12:00~13:00 Release&Strength Jyuli	12:00~13:00 Jump to Burn Jyuli		12:00~13:00 Back&Spine Jyuli	12:00~13:00 Hip&Leg mami		12:00~13:00 Hip&Leg mami	12:00~13:00 Advance (members only) Jyuli
13:30	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) miho	13:30~14:30 Hip&Leg mami	13:30~14:30 Basic yun		13:30~14:30 Jump to Burn Jyui	13:30~14:30 Basic mami		13:30~14:30 Basic mami	13:30~14:30 Hip&Leg mami
15:00		15:00~16:00 Basic Kanoka	15:00~16:00 Waist mami						
		16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Jyuli							
17:00									
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Suni	18:30~19:30 Back&Arm yun			18:00~19:00 Basic Kanoka	18:00~19:00 Back&Arm yun		18:00~19:00 Waist mami	18:00~19:00 Basic yun
19:30	19:30~20:30 Basic mami				19:30~20:30 Waist mami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning miho		19:30~20:30 Basic Kanoka	19:30~20:30 Back&Arm yun
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Suni				21:00~22:00 Hip Punch (members only) miho	21:00~22:00 Basic Kanoka		21:00~22:00 Animal Stretch (members only) miho	21:00~22:00 Basic Kanoka

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) miho	close	10:30~11:30 Back&Arm Kei	10:30~11:30 Basic yun		10:30~11:30 Back&Spine Jyui	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg mami	12:00~13:00 Basic Kanoka		12:00~13:00 Waist mami	12:00~13:00 Body Balance miho		12:00~13:00 Basic Kanoka	12:00~13:00 Basic Kanoka
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) miho	13:30~14:30 Waist mami		13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Basic yun		13:30~14:30 Back&Arm yun	13:30~14:30 Release&Strength Jyuli
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn Jyuli	15:00~16:00 Back&Arm yun						
	16:30~17:30 Basic yun							
17:00								
18:00	18:30~19:30 Pilates Barre Jyuli			18:00~19:00 Body Balance miho	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Sakura		18:00~19:00 Back&Arm yun	18:00~19:00 Stretch&Conditioning miho
19:30				19:30~20:30 Stretch&Conditioning miho	19:30~20:30 Basic Kanoka		19:30~20:30 Pilates Cardio Jyuli	19:30~20:30 Basic yun
21:00				21:00~22:00 Basic Kanoka	21:00~22:00 Hip&Leg Sakura		21:00~22:00 Basic Kanoka	21:00~22:00 Hip Punch (members only) miho

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）