



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/6/15

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	
10:00	10:00~11:00 Basic michi	close	10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Pilates Cardio Reona	10:30~11:30 Basic Azusa	10:30~11:30 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg michi	
11:30	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) Reona		12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Sakura	12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Body Balance (members only) Sakura	12:00~13:00 Basic Azusa	11:30~12:30 Waist natsumi	11:30~12:30 Waist natsumi
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Azusa		13:30~14:30 Back & Spine (members only) Sakura	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Reona	13:30~14:30 Back&Arm Azusa	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Sakura	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Reona	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Reona
14:30	14:30~15:30 Back & Spine (members only) Reona						14:30~15:30 Back&Arm Azusa	14:30~15:30 Back&Arm Azusa
17:00	16:00~17:00 Pilates Barre Sakura						18:00~19:00 Hip&Leg michi	16:00~17:00 Basic natsumi
18:00				18:00~19:00 Body Balance (members only) natsumi	18:00~19:00 Basic michi	18:00~19:00 Waist natsumi	17:30~18:30 Jump to Burn Reona	17:30~18:30 Jump to Burn Reona
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Azusa	19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Hip&Leg michi	19:00~20:00 Body Balance (members only) natsumi	19:00~20:00 Body Balance (members only) natsumi
21:00				21:00~22:00 Waist natsumi	21:00~22:00 Hip&Leg michi	21:00~22:00 Basic natsumi	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) 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

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)	
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg michi	close	10:30~11:30 Advance (members only) Sakura	10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Hip&Leg natsumi	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Sakura	10:00~11:00 Jump to Burn Reona	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Sakura	
11:30	11:30~12:30 Pilates Cardio Reona		12:00~13:00 Hip&Leg michi	12:00~13:00 Jump to Burn Reona	12:00~13:00 Basic michi	12:00~13:00 Basic natsumi	11:30~12:30 Basic Azusa	11:30~12:30 Basic Azusa	
13:00	13:00~14:00 Release&Strength Sakura		13:30~14:30 Pilates Barre Sakura	13:30~14:30 Waist natsumi	13:30~14:30 Body Balance (members only) natsumi	13:30~14:30 Body Balance (members only) natsumi	13:00~14:00 Waist natsumi	13:00~14:00 Pilates Cardio Reona	13:00~14:00 Hip&Leg michi
14:30	14:30~15:30 Basic Azusa						13:00~14:00 Release&Strength Sakura	14:30~15:30 Advance (members only) Sakura	14:30~15:30 Basic Azusa
	16:00~17:00 Hip Punch (members only) Sakura							16:00~17:00 Hip&Leg michi	16:00~17:00 Body Balance (members only) natsumi
17:00								17:30~18:30 Waist natsumi	
18:00			18:00~19:00 Waist natsumi	18:00~19:00 Back&Arm Azusa	18:00~19:00 Pilates Barre Sakura	18:00~19:00 Pilates Barre Sakura	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Reona	19:00~20:00 Basic michi	
19:30			19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Sakura	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Sakura	19:30~20:30 Release&Strength Sakura	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Reona		
21:00			21:00~22:00 Body Balance (members only) natsumi	21:00~22:00 Basic Azusa	21:00~22:00 Basic Azusa	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Reona	21:00~22:00 Basic Azusa		

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:00	close	10:30~11:30 Jump to Burn Reona	10:30~11:30 Waist natsumi	10:30~11:30 Hip&Leg michi	10:30~11:30 Pilates Barre Sakura	10:00~11:00 Basic michi	10:00~11:00 Back&Arm Azusa	close
11:30		12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Back&Arm Azusa	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsumi	12:00~13:00 Basic michi	11:30~12:30 Waist natsumi	11:30~12:30 Basic michi	
13:00		13:30~14:30 Release&Strength Reona	13:30~14:30 Advance (members only) Sakura	13:30~14:30 Basic michi	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Sakura	13:00~14:00 Hip&Leg michi	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Sakura	
14:30						14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Sakura	14:30~15:30 Hip&Leg michi	
						16:00~17:00 Stretch&Conditioning Reona	16:00~17:00 Pilates Cardio Reona	
17:00		18:00~19:00 Advance (members only) Sakura	18:00~19:00 Pilates Cardio Reona	18:00~19:00 Basic Azusa	18:00~19:00 Body Balance (members only) natsumi	17:30~18:30 Basic Azusa		
18:00		19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Basic michi	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Reona	19:30~20:30 Back&Arm Azusa	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Reona		
19:30		21:00~22:00 Back & Spine (members only) Sakura	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Reona	21:00~22:00 Back&Arm Azusa	21:00~22:00 Hip&Leg natsumi			

## 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）