



# pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

## 2023/7/1~2023/7/15

更新日2023/7/16

	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)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm yun	10:30~11:30 Basic Kanoka	close	10:30~11:30 Basic Kanoka	10:30~11:30 Hip Punch (members only) miho	10:30~11:30 Waist miho	10:30~11:30 Body Balance (members only) miho	10:30~11:30 Basic Kanoka
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) miho	12:00~13:00 Release&Strength Jyuli		12:00~13:00 Advance (members only) Jyuli	12:00~13:00 Stretch&Conditioning miho	12:00~13:00 Jump to Burn yun	12:00~13:00 Basic Kanoka	12:00~13:00 Hip&Leg mami
13:30	13:30~14:30 Basic Kanoka	13:30~14:30 Back&Arm Kei		13:30~14:30 Pilates Barre Jyuli	13:30~14:30 Basic Kanoka	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) miho	13:30~14:30 Hip Punch (members only) miho	13:30~14:30 Back&Arm Kei
15:00	15:00~16:00 Body Balance (members only) miho	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Jyuli						15:00~16:00 Basic Kanoka
	16:30~17:30 Basic yun	16:30~17:30 Basic Kanoka						16:30~17:30 Jump to Burn yun
17:00								
18:00	18:30~19:30 Hip&Leg mami			18:00~19:00 Body Balance (members only) miho	18:00~19:00 Basic Kanoka	18:00~19:00 Basic yun	18:00~19:00 Hip&Leg Kanoka	18:30~19:30 Waist mami
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg mami	19:30~20:30 Waist mami	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sakura	19:30~20:30 Basic mami	
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning miho	21:00~22:00 Hip&Leg mami	21:00~22:00 Back&Arm Kei	21:00~22:00 Waist mami	

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

- ・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 2023/7/16~2023/7/31

	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)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho	close	10:30~11:30 Basic yun	10:30~11:30 Back & Spine (members only) mami	10:30~11:30 Basic mami	10:30~11:30 Back&Arm Kei	10:30~11:30 Basic yun	10:30~11:30 Hip Punch (members only) miho	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Kei		12:00~13:00 Stretch&Conditioning miho	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Luna	12:00~13:00 Back&Arm Kei	12:00~13:00 Basic miho	12:00~13:00 Body Balance (members only) miho	12:00~13:00 Basic yun	
13:30	13:30~14:30 Basic miho		13:30~14:30 Jump to Burn yun	13:30~14:30 Basic mami	13:30~14:30 Waist mami	13:30~14:30 Hip Punch (members only) miho	13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Hip&Leg mami	
15:00	15:00~16:00 Hip Punch (members only) miho		18:00~19:00 Hip&Leg mami	18:00~19:00 Basic yun	18:00~19:00 Jump to Burn yun	18:00~19:00 Release&Strength Ryon	18:00~19:00 Back & Spine (members only) mami	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) miho	15:00~16:00 Jump to Burn yun
	16:30~17:30 Back&Arm Kei		19:30~20:30 Release&Strength Reona	19:30~20:30 Stretch&Conditioning miho	19:30~20:30 Back & Spine (members only) mami	19:30~20:30 Basic yun	16:30~17:30 Hip&Leg mami	16:30~17:30 Waist mami	16:30~17:30 Waist mami
17:00			21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Reona	21:00~22:00 Body Balance (members only) miho	21:00~22:00 Basic yun	21:00~22:00 Jump to Burn yun			
18:00									
19:30									
21:00									

	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)
10:30	close	10:30~11:30 Jump to Burn 未確定	10:30~11:30 Back&Arm Kei	10:30~11:30 Body Balance (members only) miho	10:30~11:30 Waist mami	10:30~11:30 Back & Spine (members only) mami	10:30~11:30 Basic yun	close
12:00		12:00~13:00 Waist mami	12:00~13:00 Stretch&Conditioning miho	12:00~13:00 Back&Arm Kei	12:00~13:00 Hip&Leg mami	12:00~13:00 Jump to Burn yun	12:00~13:00 Stretch&Conditioning miho	
13:30		13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) miho	13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Waist mami	13:30~14:30 Back&Arm Kei	
15:00		15:00~16:00 Basic yun	15:00~16:00 Body Balance (members only) miho	15:00~16:00 Basic yun	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Luna	15:00~16:00 Basic yun	15:00~16:00 Body Balance (members only) miho	
17:00		16:30~17:30 Body Balance (members only) miho	16:30~17:30 Jump to Burn yun	18:00~19:00 Hip Punch (members only) miho	18:00~19:00 Basic mami	18:00~19:00 Stretch&Conditioning miho	18:30~19:30 Advance (members only) Ryon	
18:00		18:00~19:00 Back & Spine (members only) mami	18:00~19:00 Basic yun	18:00~19:00 Back & Spine (members only) mami	19:30~20:30 Hip Punch (members only) miho	19:30~20:30 Stretch&Conditioning miho		
19:30		19:30~20:30 Back&Arm Kei	19:30~20:30 Basic yun	19:30~20:30 Basic yun	21:00~22:00 Pilates Cardio Luna			
21:00		21:00~22:00 Body Balance (members only) miho	21:00~22:00 Hip&Leg mami	21:00~22:00 Waist mami				

### 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）