



pilates

# pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2023/7/18

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Ryon	10:30~11:30 Jump to Burn yun	10:30~11:30 Basic yun	10:30~11:30 Waist mami	10:30~11:30 Back&Arm Kei	close	10:30~11:30 Basic yun	
12:00	12:00~13:00 Basic mami	12:00~13:00 Back & Spine (members only)	12:00~13:00 Hip Punch (members only)	12:00~13:00 Release&Strength Yui	12:00~13:00 Body Balance (members only)			12:00~13:00 Back&Arm Kei
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only)	mami	miho	13:30~14:30 Back & Spine (members only)	miho			13:30~14:30 Jump to Burn yun
15:00	Ryon	yun		15:00~16:00 Body Balance (members only)	15:00~16:00 Shape up Waist (members only)			
			15:00~16:00 Body Balance (members only)	15:00~16:00 Shape up Waist (members only)	15:00~16:00 Animal Stretch (members only)			
17:00			16:30~17:30 Hip&Leg mami	16:30~17:30 Basic yun	16:30~17:30 Waist mami			
	18:00~19:00 Hip Punch (members only)	18:00~19:00 Back&Arm Kei						18:00~19:00 Stretch&Conditioning miho
18:00	miho		18:30~19:30 Basic yun	18:30~19:30 Back&Arm yun				19:30~20:30 Animal Stretch (members only)
	19:30~20:30 Basic yun	19:30~20:30 Hip&Leg mami						miho
19:30								
	21:00~22:00 Body Balance (members only)	21:00~22:00 Waist mami						21:00~22:00 Waist mami
21:00	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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only) miho	10:30~11:30 Basic yun	10:30~11:30 Back&Arm Kei	10:30~11:30 Release&Strength Reona	10:30~11:30 Basic yun	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Reona	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Kei	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) miho	12:00~13:00 Basic yun	12:00~13:00 Advance (members only) Reona	12:00~13:00 Back&Arm Kei		12:00~13:00 Pilates Barre mami	12:00~13:00 Body Balance (members only) miho
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only) miho	13:30~14:30 Jump to Burn yun	13:30~14:30 Hip&Leg Kei	13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Jump to Burn yun		13:30~14:30 Release&Strength Reona	13:30~14:30 Hip&Leg Kei
15:00				15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Reona	15:00~16:00 Hip&Leg Kei			
				16:30~17:30 Waist mami	16:30~17:30 Pilates Cardio yun			
17:00								
	18:00~19:00 Back & Spine (members only) mami	18:00~19:00 Hip&Leg Kei	18:00~19:00 Pilates Barre mami	18:30~19:30 Pilates Barre mami			18:00~19:00 Hip Punch (members only) miho	18:00~19:00 Pilates Cardio yun
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn yun	19:30~20:30 Stretch&Conditioning miho	19:30~20:30 Pilates Cardio yun				19:30~20:30 Back & Spine (members only) mami	19:30~20:30 Pilates Barre mami
21:00	21:00~22:00 Basic mami	21:00~22:00 Hip Punch (members only) miho	21:00~22:00 Waist mami				21:00~22:00 Stretch&Conditioning miho	21:00~22:00 Back&Arm yun

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Reona	10:30~11:30 Back & Spine (members only) mami	10:30~11:30 Pilates Barre mami	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho	close	10:30~11:30 Body Balance (members only) miho	10:30~11:30 Advance (members only) Moa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho
12:00	12:00~13:00 Basic miho	12:00~13:00 Pilates Barre mami	12:00~13:00 Body Balance (members only) miho	12:00~13:00 Waist mami		12:00~13:00 Basic yun	12:00~13:00 Hip&Leg Kei	12:00~13:00 Body Balance (members only) miho
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Reona	13:30~14:30 Back&Arm Kei	13:30~14:30 Waist mami	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) miho		13:30~14:30 Hip Punch (members only) miho	13:30~14:30 Release&Strength Moa	13:30~14:30 Jump to Burn yun
15:00			15:00~16:00 Hip Punch (members only) miho	15:00~16:00 Back & Spine (members only) mami				
			16:30~17:30 Basic yun	16:30~17:30 Hip&Leg Kei				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Kei	18:00~19:00 Basic yun	18:30~19:30 Pilates Cardio yun			18:00~19:00 Release&Strength Reona	18:00~19:00 Basic miho	18:00~19:00 Hip&Leg Kei
19:30	19:30~20:30 Pilates Cardio yun	19:30~20:30 Hip&Leg Kei				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Reona	19:30~20:30 Back&Arm Kei	19:30~20:30 Waist mami
21:00	21:00~22:00 Waist mami	21:00~22:00 Jump to Burn yun				21:00~22:00 Hip&Leg Kei	21:00~22:00 Hip Punch (members only) miho	21:00~22:00 Back & Spine (members only) 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）