



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

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					10:00~11:00 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) erina	close	10:30~11:30 Back & Spine (members only) Sakura
12:00	10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Release&Strength Reona	10:30~11:30 Hip&Leg michi	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Reona	11:30~12:30 Basic Azusa	11:30~12:30 Jump to Burn Reona		12:00~13:00 Sakura
13:30	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Reona	12:00~13:00 Basic michi	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Sakura	12:00~13:00 Waist natsumi	13:00~14:00 Advance (members only) Sakura	13:00~14:00 Back&Arm Azusa		12:00~13:00 Back&Arm kei
15:00	13:30~14:30 Hip&Leg michi	13:30~14:30 Pilates Cardio Reona	13:30~14:30 Basic michi	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Reona	14:30~15:30 Back&Arm Azusa	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Reona		13:30~14:30 Waist Sakura
17:00					16:00~17:00 Body Balance (members only) natsumi	16:00~17:00 Basic Azusa		
18:00	18:00~19:00 Waist natsumi	18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Waist natsumi	18:00~19:00 Basic Azusa	17:30~18:30 Basic Azusa			18:00~19:00 Hip&Leg michi
19:30	19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Hip&Leg natsumi	19:30~20:30 Back&Arm Azusa	19:30~20:30 Hip&Leg michi	19:00~20:00 Hip&Leg natsumi			19:30~20:30 Body Balance (members only) natsumi
21:00	21:00~22:00 Body Balance (members only) natsumi	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Sakura	21:00~22:00 Basic natsumi	21:00~22:00 Back&Arm Azusa				21:00~22:00 Basic michi

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

- ・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 なんば店 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				10:00~11:00 Shape up Waist (members only)	10:00~11:00 Basic natsumi	close	10:30~11:30 Release&Strength	10:30~11:30 Hip&Leg
	10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Hip&Leg michi	10:30~11:30 Basic Sakura	11:30~12:30 Basic Sakura	11:30~12:30 Pilates Cardio Reona		12:00~13:00 Basic yun	12:00~13:00 Pilates Cardio Reona
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	12:00~13:00 Hip&Leg michi	12:00~13:00 Pilates Barre Sakura	13:00~14:00 Basic michi	13:00~14:00 Hip&Leg michi		13:30~14:30 Back & Spine (members only)	13:30~14:30 Back&Arm Suni
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Reona	13:30~14:30 Basic michi	13:30~14:30 Jump to Burn Reona	14:30~15:30 Waist natsumi	14:30~15:30 Animal Stretch (members only) Reona			
15:00				16:00~17:00 Release&Strength Sakura	16:00~17:00 Jump to Burn Suni			
				17:30~18:30 Hip&Leg michi				
17:00		18:00~19:00 Body Balance (members only) natsumi	18:00~19:00 Hip&Leg natsumi	19:00~20:00 Body Balance (members only) natsumi			18:00~19:00 Jump to Burn Suni	18:00~19:00 Waist natsumi
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Sakura	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Sakura	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Reona				19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Reona	19:30~20:30 Advance (members only) Sakura
19:30	19:30~20:30 Basic Suni	21:00~22:00 Waist natsumi	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Reona				21:00~22:00 Hip&Leg Suni	21:00~22:00 Basic natsumi
21:00	21:00~22:00 Back & Spine (members only) Sakura							

	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			10:00~11:00 Basic natsumi	10:00~11:00 Jump to Burn Suni	close	10:30~11:30 Waist Suni	10:30~11:30 Advance (members only) Sakura	10:30~11:30 Basic Reona
	10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Reona	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Reona	11:30~12:30 Body Balance (members only) Sakura		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Reona	12:00~13:00 Hip&Leg natsumi	12:00~13:00 Pilates Barre Sakura
12:00	12:00~13:00 Waist natsumi	12:00~13:00 Body Balance (members only) natsumi	13:00~14:00 Waist natsumi	13:00~14:00 Basic Suni		13:30~14:30 Basic Suni	13:30~14:30 Release&Strength Sakura	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Reona
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg michi	13:30~14:30 Release&Strength Reona	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Reona	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Reona				
15:00			16:00~17:00 Basic Suni	16:00~17:00 Pilates Cardio michi				
			17:30~18:30 Hip&Leg michi					
17:00	18:00~19:00 Pilates Barre Sakura	18:00~19:00 Hip&Leg michi	19:00~20:00 Pilates Cardio Suni			18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Sakura	18:00~19:00 Basic michi	18:00~19:00 Body Balance (members only) natsumi
18:00	19:30~20:30 Jump to Burn yun	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Sakura				19:30~20:30 Hip&Leg Natsumi	19:30~20:30 Jump to Burn Suni	19:30~20:30 Hip&Leg michi
19:30	21:00~22:00 Advance (members only) Sakura	21:00~22:00 Basic michi				21:00~22:00 Back & Spine (members only) Sakura	21:00~22:00 Pilates Cardio michi	21:00~22:00 Waist natsumi
21:00								

**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）