



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/8/25

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
10:30		10:00~11:00 Stretch&Conditioning Reona	10:00~11:00 Hip&Leg michi	close				
	10:30~11:30 Back&Arm Suni	11:30~12:30 Back&Arm Suni	11:30~12:30 Body Balance (members only) natsumi		10:30~11:30 Basic Sakura	10:30~11:30 Hip&Leg michi	10:30~11:30 Advance (members only) Reona	10:30~11:30 Basic natsumi
12:00	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Sakura	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Reona	13:00~14:00 Basic Suni		12:00~13:00 Back&Spine (members only) Sakura	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Reona	12:00~13:00 Basic michi	12:00~13:00 Pilates Barre Sakura
13:30	13:30~14:30 Basic Suni	14:30~15:30 Basic michi	14:30~15:30 Pilates Cardio michi		13:30~14:30 Hip&Leg michi	13:30~14:30 base to neutral (members only) Sakura	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Reona	13:30~14:30 Waist natsumi
15:00		16:00~17:00 Hip Punch (members only) Sakura	16:00~17:00 Jump to Burn Suni					
17:00	18:00~19:00 base to neutral (members only) Reona	17:30~18:30 Hip&Leg michi			18:00~19:00 Body Balance (members only) natsumi	18:00~19:00 Back&Arm Suni	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Sakura	18:00~19:00 Basic michi
18:00	19:30~20:30 Waist natsumi	19:00~20:00 Release&Strength Sakura			19:30~20:30 Jump to Burn Suni	19:30~20:30 Basic natsumi	19:30~20:30 Hip&Leg Sakura	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Reona
19:30	21:00~22:00 Hip&Leg Reona				21:00~22:00 Basic natsumi	21:00~22:00 Waist Suni	21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Pilates Cardio Reona

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

- ・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

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
10:30	10:00~11:00 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Hip&Leg natsumi	close	10:30~11:30 Basic michi	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Sakura	10:30~11:30 Release&Strength Sakura	10:30~11:30 Basic michi	10:00~11:00 Hip&Leg natsumi
12:00	11:30~12:30 Basic michi	11:30~12:30 base to neutral (members only) Sakura		12:00~13:00 Body Balance (members only) natsumi	12:00~13:00 Hip&Leg michi	12:00~13:00 Basic natsumi	12:00~13:00 base to neutral (members only) Suni	11:30~12:30 Jump to Burn Suni
13:30	13:00~14:00 Advance (members only) Sakura	13:00~14:00 Basic Reona		13:30~14:30 Hip&Leg michi	13:30~14:30 make neutral WS (members only) Sakura	13:30~14:30 Pilates Barre Sakura	13:30~14:30 Pilates Cardio michi	13:00~14:00 Body Balance (members only) natsumi
15:00	14:30~15:30 Waist natsumi	14:30~15:30 Back&Arm Suni		18:00~19:00 Stretch&Conditioning miho	18:00~19:00 Basic Suni	18:00~19:00 Back&Arm Suni	18:00~19:00 Hip&Leg natsumi	14:30~15:30 Waist Suni
17:00	16:00~17:00 Hip&Leg michi	16:00~17:00 Hip Punch (members only) Reona		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Reona	19:30~20:30 Waist natsumi	19:30~20:30 Basic michi	19:30~20:30 Waist Suni	16:00~17:00 Pilates Barre Sakura
18:00	17:30~18:30 Jump to Burn Suni			21:00~22:00 Hip Punch (members only) Reona	21:00~22:00 Pilates Cardio Suni	21:00~22:00 Jump to Burn Suni	21:00~22:00 Body Balance (members only) natsumi	17:30~18:30 Basic michi
19:30	19:00~20:00 Body Balance (members only) natsumi							19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Sakura
21:00								

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
10:30	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Sakura	close	10:30~11:30 Hip&Leg michi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Reona	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Reona	10:30~11:30 Waist natsumi	10:00~11:00 Back&Spine (members only) Reona
12:00	11:30~12:30 Basic natsumi		12:00~13:00 Pilates Cardio Suni	12:00~13:00 Basic michi	12:00~13:00 Jump to Burn Suni	12:00~13:00 Advance (members only) Sakura	11:30~12:30 Body Balance (members only) Reona
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg Suni		13:30~14:30 Release&Strength Sakura	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Reona	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Reona	13:30~14:30 Basic natsumi	13:00~14:00 Basic michi
15:00	14:30~15:30 Back&Spine (members only) Sakura		18:00~19:00 base to neutral (members only) Sakura	18:00~19:00 Pilates Cardio yun	18:00~19:00 Hip&Leg michi	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Reona	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Reona
17:00	16:00~17:00 Waist natsumi		19:30~20:30 Basic natsumi	19:30~20:30 Hip&Leg natsumi	19:30~20:30 Body Balance (members only) natsumi	19:30~20:30 Back&Arm Suni	16:00~17:00 make neutral WS (members only) Sakura
18:00			21:00~22:00 Advance (members only) Sakura	21:00~22:00 Back&Arm yun	21:00~22:00 Basic michi	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Reona	17:30~18:30 Waist Suni
19:30							19:00~20:00 Pilates Barre Sakura
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）