



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

2023/10/1~2023/10/15

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

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

2023/10/16~2023/10/31

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

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

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）