



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	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 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				14:30~15:30 Basic michi	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Sakura
	16:00~17:00 Hip&Leg michi						16:00~17:00 Pilates Barre Sakura	16:00~17:00 Basic Reona
17:00	17 : 30~18:30 Jump to Burn Suni		18:00~19:00 Basic natsumi	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Reona	18:00~19:00 Basic Sakura	18:00~19:00 Waist Suni	17 : 30~18:30 Animal Stretch (members only) Reona	17 : 30~18:30 Waist Suni
18:00			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	19:00~20:00 Back & Spine (members only) Sakura	
19:30			21:00~22:00 Waist natsumi	21:00~22:00 Release&Strength Reona	21:00~22:00 Back & Spine (members only) Sakura	21:00~22:00 Back&Arm Suni		
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
						16:00~17:00 Back & Spine (members only) Reona	16:00~17:00 Pilates Cardio michi
17:00		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
18:00		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	
19:30		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		
21:00							

- ・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	13:00~14:00 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	
						16:00~17:00 Waist natsumi	16:00~17:00 Body Balance (members only) natsumi	
17:00					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	
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	19:30~20:30 Waist natsumi	19:00~20:00 Hip&Leg natsumi		
19:30		19:30~20:30 Back&Arm Azusa	19:30~20:30 Advance (members only) Sakura	19:30~20:30 Pilates Cardio Reona	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Reona			
21:00		21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Jump to Burn Suni	21:00~22:00 Waist natsumi				

	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
					16:00~17:00 Back & Spine (members only) Reona	16:00~17:00 Release&Strength Reona		
17:00			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
18:00	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
19:30		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
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg michi							

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）