



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2023/9/24

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

2023/10/16~2023/10/31

	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)
10:30	close	10:00~11:00 Back&Arm yun	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Pilates Cardio 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Kei	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yun	10:30~11:30 Jump to Burn yun	close
12:00		11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Kei	12:00~13:00 Hip&Leg Kei	12:00~13:00 Back & Spine (members only) mami	12:00~13:00 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定	12:00~13:00 base to neutral (members only) miho	
13:30		13:00~14:00 Basic 未定	13:30~14:30 Body Balance (members only) On	13:30~14:30 Hip&Leg Kei	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) yun	13:00~14:00 Pilates Cardio yun	13:30~14:30 Basic 未定	
15:00		14:30~15:30 Shape up Waist (members only) yun				14:30~15:30 Basic 未定	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) miho	
17:00						16:00~17:00 Back&Arm Kei	16:30~17:30 Release&Strength mami	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Kei	18:00~19:00 Advance (members only) On	18:00~19:00 Basic miho	18:00~19:00 Back & Spine (members only) mami	17:30~18:30 Hip Punch (members only) miho		
19:30		19:30~20:30 Back & Spine (members only) mami	19:30~20:30 Waist mami	19:30~20:30 Pilates Barre mami	19:30~20:30 Hip Punch (members only) miho	19:00~20:00 Stretch&Conditioning miho		
21:00		21:00~22:00 Release&Strength mami	21:00~22:00 Basic yun	base to neutral (members only) miho	21:00~22:00 Waist mami			

	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)
10:30	10:00~11:00 Basic 未定	10:30~11:30 base to neutral (members only) miho	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Kei	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) miho	10:00~11:00 Basic 未定	10:30~11:30 Advance (members only) 未定	close	10:00~11:00 Hip Punch (members only) miho
12:00	11:30~12:30 Animal Stretch (members only) miho	12:00~13:00 Back & Spine (members only) mami	12:00~13:00 Basic On	12:00~13:00 Hip&Leg Kei	11:30~12:30 Back & Spine (members only) mami	12:00~13:00 Basic yun		11:30~12:30 Pilates Cardio yun
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn yun	13:30~14:30 Pilates Barre mami	13:30~14:30 Waist On	13:30~14:30 base to neutral (members only) miho	13:00~14:00 Pilates Barre mami	13:30~14:30 Body Balance (members only) miho		13:00~14:00 Basic yun
15:00	14:30~15:30 Hip Punch (members only) miho				14:30~15:30 Hip Punch (members only) miho	15:00~16:00 Pilates Cardio 未定		14:30~15:30 Stretch&Conditioning miho
17:00			18:00~19:00 Advance (members only) 未定	18:00~19:00 Pilates Barre mami	16:00~17:00 Basic 未定	16:30~17:30 Waist miho		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) 未定
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio 未定	18:00~19:00 Basic On	19:30~20:30 Back&Arm Kei	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) 未定	17:30~18:30 Jump to Burn yun			19:30~20:30 Hip&Leg Kei
19:30	19:30~20:30 Release&Strength mami	21:00~22:00 Hip Punch (members only) On	21:00~22:00 Body Balance (members only) miho	21:00~22:00 Basic 未定	Body Balance (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）