



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

## 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)