



pilates

pilates K 心齋橋店 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)
10:00						close	close	close
10:30~11:30	Waist nanami		10:30~11:30 Basic Mei	10:30~11:30 Waist nanami	10:30~11:30 Hip&Leg Karin			
12:00								
12:30~13:30	Basic Azusa		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Mei	12:30~13:30 Hip&Leg Karin	12:30~13:30 Back&Arm Azusa			
15:00			14:30~15:30 Back&Arm Azusa	14:30~15:30 Basic Karin	14:30~15:30 Waist nanami			
16:00					16:30~17:30 Basic Azusa			
17:00			17:00~18:00 Basic Azusa	17:00~18:00 Waist nanami				
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mei		18:00~19:00 Waist Karin					
20:00	20:30~21:30 Hip&Leg Karin		20:30~21:30 Basic Azusa					
21:00								

	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)
10:00					close		
10:30~11:30		Hip&Leg Karin	10:30~11:30 Basic Azusa	10:30~11:30 Waist nanami		10:30~11:30 Waist nanami	10:30~11:30 Basic Azusa
12:00							
12:30~13:30		Basic Karin	12:30~13:30 Waist nanami	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Mei		12:30~13:30 Basic Azusa	12:30~13:30 Waist nanami
15:00			14:30~15:30 Back&Arm Azusa	14:30~15:30 Basic Mei			
16:00				16:30~17:30 Waist nanami			
17:00			17:00~18:00 Basic miyu				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Azusa	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mei				18:00~19:00 Basic Karin	18:00~19:00 Hip&Leg Karin
20:00	20:30~21:30 Waist nanami	20:30~21:30 Basic Mei				20:30~21:30 Back&Arm Azusa	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mei
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 心齋橋店 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)	
10:00					close				
12:00		10:30～11:30 Basic Karin	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Mei	10:30～11:30 Hip&Leg Karin		10:30～11:30 Back&Arm Azusa	10:30～11:30 Waist nanami	10:30～11:30 Basic Azusa	
13:30		12:30～13:30 Hip&Leg Mei	12:30～13:30 Waist nanami	12:30～13:30 Basic Azusa		12:30～13:30 Basic Karin	12:30～13:30 Hip&Leg Karin	12:30～13:30 Hip&Leg Karin	
15:00			14:30～15:30 Basic Karin	14:30～15:30 Back&Arm Karin				14:30～15:30 Back&Arm Azusa	
16:00				16:30～17:30 Basic Azusa					
17:00			17:00～18:00 Waist momo.O					17:00～18:00 Basic miyu	
18:00		18:00～19:00 Waist nanami	18:00～19:00 Back&Arm Azusa				18:00～19:00 Waist nanami	18:00～19:00 Stretch&Conditioning Mei	
20:00		20:30～21:30 Back&Arm Karin	20:30～21:30 Waist nanami				20:30～21:30 Hip&Leg Karin	20:30～21:30 Basic Azusa	
21:00									

	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)
10:00				close			
12:00	10:30～11:30 Hip&Leg Mei	10:30～11:30 Basic Karin	10:30～11:30 Waist nanami		10:30～11:30 Waist nanami	10:30～11:30 Basic Mei	
13:30	12:30～13:30 Basic Azusa	12:30～13:30 Back&Arm Mei	12:30～13:30 Basic Mei		12:30～13:30 Basic Mei	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Mei	
15:00		14:30～15:30 Hip&Leg Karin	14:30～15:30 Waist nanami				
16:00			16:30～17:30 Stretch&Conditioning Mei				
17:00		17:00～18:00 Basic Mei					
18:00	18:00～19:00 Waist nanami				18:00～19:00 Basic Azusa	18:00～19:00 Waist nanami	18:00～19:00 Basic Karin
20:00	20:30～21:30 Basic Azusa				20:30～21:30 Stretch&Conditioning Mei	20:30～21:30 Basic Karin	20:30～21:30 Back&Arm Azusa
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）