



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16~2023/12/31

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

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