

pilates

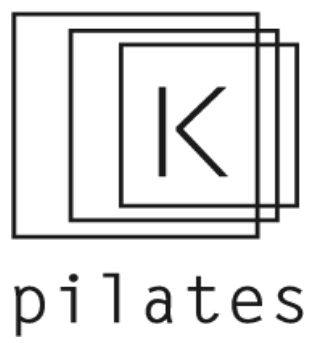
pilates K 八尾店 Lesson Schedule 2023/12/1~2023/12/15

更新日2023/11/28

	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	10:30~11:30 Basic Reina	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Manami	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) On	close	10:30~11:30 Back&Arm Yuno	10:30~11:30 Waist Manami		10:30~11:30 Stretch&Conditioning On
12:00	12:30~13:30 Waist Manami	12:00~13:00 Back&Arm Yuno	12:00~13:00 Basic Reina		12:30~13:30 Waist Manami	12:30~13:30 Back&Arm Yuno		12:30~13:30 Basic Reina
13:30		13:30~14:30 Basic Reina	13:30~14:30 Waist On					
15:00		15:00~16:00 Waist Manami	15:00~16:00 Basic Manami					
		17:30~18:30 Basic Reina						
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic On				18:00~19:00 Basic On	18:00~19:00 Hip&Leg Reina	18:00~19:00 Waist Manami	18:00~19:00 Back&Arm Yuno
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Yuno				19:30~20:30 Back&Arm Yuno	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Manami	19:30~20:30 Basic Manami	19:30~20:30 Hip&Leg Reina
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg On				21:00~22:00 Hip&Leg On	21:00~22:00 Basic Reina	21:00~22:00 Back&Arm Yuno	21:00~22:00 Basic Yuno

	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	10:30~11:30 Waist Manami	10:30~11:30 Back&Arm Yuno	close	10:30~11:30 Basic Reina	10:30~11:30 Hip&Leg Reina		10:30~11:30 Hip&Leg On
12:00	12:00~13:00 Basic Reina	12:00~13:00 Stretch&Conditioning On		12:30~13:30 Back&Arm Yuno	12:30~13:30 Basic Manami		12:30~13:30 Back&Arm Yuno
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg On	13:30~14:30 Basic Reina					
15:00	15:00~16:00 Basic Manami	15:00~16:00 Waist On					
	17:30~18:30 Back&Arm On						
17:00							
18:00				18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Manami	18:00~19:00 Back&Arm Yuno	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Manami	18:00~19:00 Basic Reina
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Reina	19:30~20:30 Basic On	19:30~20:30 Hip&Leg On	19:30~20:30 Waist On
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Manami	21:00~22:00 Waist On	21:00~22:00 Basic Manami	21:00~22:00 Hip&Leg Reina

- ・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 K 八尾店 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	10:30～11:30 Back&Arm Yuno	10:30～11:30 Basic Reina	close	10:30～11:30 Back&Arm On	10:30～11:30 Basic On		10:30～11:30 Back&Arm Yuno	10:30～11:30 Hip&Leg On	
12:00	12:00～13:00 Basic On	12:00～13:00 Waist Manami		12:30～13:30 Pilates Workout (members only) On	12:30～13:30 Back&Arm Yuno		12:30～13:30 Waist Manami	12:00～13:00 Stretch&Conditioning On	
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Reina	13:30～14:30 Basic On						13:30～14:30 Basic Yuno	
15:00	15:00～16:00 Waist On	15:00～16:00 Back&Arm Yuno						15:00～16:00 Waist Manami	
	17:30～18:30 Basic 未定							17:30～18:30 Basic Yuno	
17:00									
18:00					18:00～19:00 Stretch&Conditioning Manami		18:00～19:00 Basic Reina	18:00～19:00 Hip&Leg On	18:00～19:00 Back&Arm On
19:30					19:30～20:30 Basic Reina		19:30～20:30 Waist Manami	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Hip&Leg Reina
21:00				21:00～22:00 Waist Manami	21:00～22:00 Hip&Leg Reina	21:00～22:00 Stretch&Conditioning On	21:00～22:00 Basic On		

	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	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Manami	close	10:30～11:30 Basic Reina	10:30～11:30 Back&Arm Yuno		10:30～11:30 Waist 未定	close	close	
12:00	12:00～13:00 Basic Yuno		12:30～13:30 Waist 未定	12:30～13:30 Hip&Leg Reina		12:00～13:00 Basic Reina			
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Manami					13:30～14:30 Stretch&Conditioning Manami			
15:00	15:00～16:00 Waist 未定					15:00～16:00 Back&Arm Yuno			
						17:30～18:30 Hip&Leg Reina			
17:00									
18:00				18:00～19:00 Stretch&Conditioning Manami		18:00～19:00 Hip&Leg On			18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Manami
19:30				19:30～20:30 Hip&Leg On		19:30～20:30 Basic Manami			19:30～20:30 Hip&Leg On
21:00			21:00～22:00 Back&Arm Manami	21:00～22:00 Waist On	21:00～22:00 Basic Reina				

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）