



pilates

# pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2023/11/16

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			
13:30								
			14:30~15:30 Back&Arm Azusa	14:30~15:30 Basic Karin	14:30~15:30 Waist nanami			
15:00								
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 Mei					
20:00								
	20:30~21:30 Hip&Leg Mei	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
13:30							
			14:30~15:30 Back&Arm Azusa	14:30~15:30 Basic Mei			
15:00							
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
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			
		10:30~11:30 Basic Karin	10:30~11:30 Back&Arm Azusa	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
12:00								
		12:30~13:30 Hip&Leg Karin	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
13:30								
			14:30~15:30 Basic Azusa	14:30~15:30 Back&Arm Karin				14:30~15:30 Back&Arm Azusa
15:00								
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			
	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	
12:00							
	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	
13:30							
		14:30~15:30 Hip&Leg Karin	14:30~15:30 Waist nanami				
15:00							
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）