



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Hip&Leg michi	10:30~11:30 Pilates Cardio Reona	10:30~11:30 Pilates Barre mami	10:30~11:30 Basic Moe	10:00~11:00 Release&Strength Reona	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Mei	close
12:00	11:30~12:30 Release&Strength Sakura	12:00~13:00 Basic Moe	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Reona	12:00~13:00 Hip&Leg Sakura	11:30~12:30 Basic Moe	11:30~12:30 Pilates Cardio Reona	
13:30	13:00~14:00 Basic michi	13:30~14:30 base to neutral (members only) Reona	13:30~14:30 Waist mami	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Sakura	13:00~14:00 Jump to Burn Reona	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Reona	
15:00	14:30~15:30 Back & Spine (members only) Sakura				14:30~15:30 Back & Spine (members only) Sakura	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Mei	
17:00					16:00~17:00 Advance (members only) Mei	16:00~17:00 Back&Arm Reona	
18:00	18:00~19:00 Basic Moe	18:00~19:00 Jump to Burn michi	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Sakura	18:00~19:00 Hip&Leg Reona	17:30~18:30 Body Balance (members only) Sakura	17:30~18:30 Basic Moe	
19:30	19:30~20:30 Waist Reona	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Sakura	19:30~20:30 Basic mami	19:30~20:30 Waist mami	19:00~20:00 Pilates Barre Mei		
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Reona	21:00~22:00 Body Balance (members only) Sakura	21:00~22:00 Basic Back&Arm Sakura	21:00~22:00 base to neutral (members only) Reona			

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Waist mami	10:30~11:30 Basic Reona	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) michi	10:30~11:30 Release&Strength Sakura	10:00~11:00 Waist mami	10:00~11:00 Hip&Leg Sakura	close	10:00~11:00 Body Balance (members only) Reona
12:00	11:30~12:30 Reset Flow (members only) Reona	12:00~13:00 Body Balance (members only) mami	12:00~13:00 Basic Reona	12:00~13:00 Hip&Leg michi	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Reona	11:30~12:30 Pilates Barre mami		11:30~12:30 Basic mami
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg mami	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Reona	13:30~14:30 Hip&Leg michi	13:30~14:30 Advance (members only) Sakura	13:00~14:00 Basic mami	13:00~14:00 Release&Strength Sakura		13:00~14:00 Jump to Burn Reona
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Reona				14:30~15:30 Reset Flow (members only) Reona	14:30~15:30 Waist mami		14:30~15:30 Shape up Waist (members only) mami
17:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Sakura	18:00~19:00 Hip&Leg michi	18:00~19:00 Back & Spine (members only) mami	18:00~19:00 Pilates Cardio Moa	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Sakura	16:00~17:00 Basic Moe		
18:00	19:30~20:30 Basic Moe	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sakura	19:30~20:30 Stretch&Conditioning mami	19:30~20:30 Basic Moe	17:30~18:30 Basic Moe	17:30~18:30 Body Balance (members only) Reona		18:00~19:00 Pilates Cardio michi
19:30	21:00~22:00 Back&Spine (members only) Sakura	21:00~22:00 Jump to Burn michi	21:00~22:00 Basic Moe	21:00~22:00 Release&Strength Moa	19:00~20:00 base to neutral (members only) Sakura			19:30~20:30 Pilates Barre Sakura
21:00								21:00~22:00 Back&Arm michi

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow (members only) Reona	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Reona	10:30~11:30 Pilates Barre Sakura	10:00~11:00 Back & Spine (members only) Sakura	10:00~11:00 Waist mami	close	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Sakura	10:30~11:30 Hip&Leg mami
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Sakura	12:00~13:00 Hip&Leg mami	12:00~13:00 Basic Moe	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) michi	11:30~12:30 Basic Moe		11:30~12:30 Waist mami	12:00~13:00 Pilates Cardio Reona
13:30	13:30~14:30 Basic Reona	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Reona	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Sakura	13:00~14:00 Basic Moe	13:00~14:00 base to neutral (members only) Sakura		13:00~14:00 Back & Spine (members only) Sakura	13:30~14:30 Release&Strength mami
15:00				14:30~15:30 Hip&Leg Sakura	14:30~15:30 Release&Strength mami		14:30~15:30 Body Balance (members only) mami	
17:00	18:00~19:00 Body Balance (members only) mami	18:00~19:00 Basic Moe	18:00~19:00 Release&Strength mami	16:00~17:00 Body Balance (members only) mami	16:00~17:00 Back&Arm Moe			18:00~19:00 Advance (members only) Sakura
18:00	19:30~20:30 Basic Moe	19:30~20:30 Jump to Burn michi	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Reona	17:30~18:30 Pilates Cardio michi	17:30~18:30 Advance (members only) Sakura		18:00~19:00 Basic Moe	19:30~20:30 Basic Moe
19:30	21:00~22:00 Hip&Leg mami	21:00~22:00 Stretch&Conditioning michi	21:00~22:00 Waist mami	19:00~20:00 Pilates Barre mami			19:30~20:30 Hip Punch (members only) Reona	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sakura
21:00							21:00~22:00 Back&Arm Moe	

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）