



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2023/12/12

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)
10:00				close				
10:30	10:30~11:30 Body Balance (members only) mami	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miho	10:30~11:30 Basic yun		10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Kei	10:30~11:30 Basic Ayane	10:30~11:30 Hip&Leg Kei	10:30~11:30 Hip Punch (members only) miho
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Kei	12:00~13:00 Back & Spine (members only) mami	12:00~13:00 base to neutral (members only) miho		12:00~13:00 Basic Ayane	12:00~13:00 Jump to Burn yun	12:00~13:00 Stretch&Conditioning miho	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) yun
13:30	13:30~14:30 Release&Strength mami	13:30~14:30 Jump to Burn yun	13:30~14:30 Pilates Cardio Kei		13:30~14:30 Pilates Barre mami	13:30~14:30 Back&Arm Kei	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Kei	13:30~14:30 Basic miho
15:00		15:00~16:00 Hip Punch (members only) miho	15:00~16:00 Waist sp Xmas miho					
17:00		16:30~17:30 Waist sp Xmas mami	16:30~17:30 Hip&Leg Kei					
18:00	18:00~19:00 Basic yun				18:00~19:00 Waist sp Xmas miho	18:00~19:00 Pilates Cardio Kei	18:00~19:00 Basic yun	18:00~19:00 Body Balance (members only) mami
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Kei	18:30~19:30 Basic yun			19:30~20:30 Release&Strength mami	19:30~20:30 Basic mami	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) miho	19:30~20:30 Advance (members only) yun
21:00	21:00~22:00 Back&Arm yun				21:00~22:00 Body Balance (members only) miho	21:00~22:00 Back & Spine (members only) mami	21:00~22:00 Back&Arm yun	21:00~22:00 Pilates Barre mami

	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)
10:00			close				
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn yun	10:30~11:30 Hip&Leg Kei		10:30~11:30 Release&Strength mami	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) yun	10:30~11:30 Waist sp Xmas miho	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) miho
12:00	12:00~13:00 Body Balance (members only) mami	12:00~13:00 Pilates Cardio yun		12:00~13:00 Advance (members only) yun	12:00~13:00 base to neutral (members only) miho	12:00~13:00 Jump to Burn yun	12:00~13:00 Waist sp Xmas mami
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Kei	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Kei		13:30~14:30 Body Balance (members only) mami	13:30~14:30 Basic yun	13:30~14:30 Hip Punch (members only) miho	13:30~14:30 Stretch&Conditioning miho
15:00		15:00~16:00 Basic yun					
17:00		16:30~17:30 Back & Spine (members only) mami			18:00~19:00 Basic miho	18:00~19:00 Hip Punch (members only) miho	18:00~19:00 Body Balance (members only) mami
18:00	18:30~19:30 Hip&Leg Kei				19:30~20:30 Back&Arm Kei	19:30~20:30 Basic yun	19:30~20:30 Back & Spine (members only) mami
19:30					21:00~22:00 base to neutral (members only) miho	21:00~22:00 Pilates Barre mami	21:00~22:00 Hip&Leg mami
21:00							21:00~22:00 Pilates Cardio Kei

- ・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 天王寺店 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)
10:00	10:00～11:00 base to neutral (members only)		close	10:00～11:00 Back&Arm Kei				10:00～11:00 Shape up Waist (members only)
10:30	miho	10:30～11:30 Advance (members only)		11:30～12:30 Pilates Barre mami	10:30～11:30 Hip&Leg Kei	10:30～11:30 Basic miho	10:30～11:30 Pilates Cardio Kei	Kei
	11:30～12:30 Basic mami	miho		13:00～14:00 Pilates Cardio Kei	12:00～13:00 Waist sp Xmas mami	12:00～13:00 Back & Spine (members only)	12:00～13:00 Basic yun	11:30～12:30 Jump to Burn yun
12:00	13:00～14:00 Hip&Leg	Pilates Workout (members only)		14:30～15:30 Release&Strength mami	13:30～14:30 Shape up Waist (members only)	13:30～14:30 yun	13:30～14:30 Hip&Leg Kei	13:00～14:00 Release&Strength mami
13:30	Kei	Kei				13:30～14:30 Body Balance (members only)		14:30～15:30 Back&Arm Kei
	14:30～15:30 Waist sp Xmas miho	Stretch&Conditioning miho				miho		16:00～17:00 Basic yun
15:00	16:00～17:00 Back & Spine (members only)	15:00～16:00 Back&Arm Kei						
17:00	mami	16:30～17:30 Basic mami			18:00～19:00 Back & Spine (members only)	18:00～19:00 base to neutral (members only)	18:00～19:00 Hip&Leg Kei	18:00～19:00 Animal Stretch (members only)
	17:30～18:30 Shape up Waist (members only)				yun	miho	19:30～20:30 Pilates Barre mami	17:30～18:30 Body Balance (members only)
18:00	Kei				19:30～20:30 Waist sp Xmas mami	19:30～20:30 Basic yun	21:00～22:00 Pilates Workout (members only)	mami
19:30					21:00～22:00 Basic yun	21:00～22:00 Stretch&Conditioning miho	21:00～22:00 Hip Punch (members only)	19:00～20:00 Back & Spine (members only)
21:00	Back&Arm Kei						miho	yun

	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)
10:00		close	10:00～11:00 Basic Ayane			10:00～11:00 Back&Arm yun		
10:30	10:30～11:30 Body Balance (members only)		11:30～12:30 Hip Punch (members only)	10:30～11:30 Animal Stretch (members only)	10:30～11:30 Shape up Waist (members only)	11:30～12:30 Stretch&Conditioning miho		
12:00	12:00～13:00 Basic yun		13:00～14:00 Pilates Workout (members only)	12:00～13:00 Back & Spine (members only)	12:00～13:00 Advance (members only)	13:00～14:00 Pilates Barre mami		
13:30	13:30～14:30 Back & Spine (members only)		Kei	13:30～14:30 Basic yun	13:30～14:30 Hip&Leg Kei	14:30～15:30 Jump to Burn yun		
15:00	yun		14:30～15:30 Waist sp Xmas miho			16:00～17:00 base to neutral (members only)		
	15:00～16:00 base to neutral (members only)					miho		
17:00	miho			18:00～19:00 Release&Strength mami	18:00～19:00 Waist sp Xmas mami			
	16:30～17:30 Waist sp Xmas mami			未定	19:30～20:30 Pilates Workout (members only)	19:30～20:30 Basic yun	17:30～18:30 Hip&Leg mami	
18:00				19:30～20:30 Pilates Cardio yun	Kei	21:00～22:00 Body Balance (members only)	19:00～20:00 Basic miho	
19:30				21:00～22:00 Jump to Burn yun	mami			
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）