



pilates

# pilates K 堺東店 Lesson Schedule

更新日2023/12/15

2024/1/23~2024/1/31

	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)	1月24日(水)
10:30	close	close	close	close	close	close	10:30~11:30 Basic yui	10:30~11:30 Back&Arm Kia
12:00							12:30~13:30 Back&Arm Kia	12:30~13:30 Waist yui
13:30								
15:00								
17:00								
18:00							18:00~19:00 Basic Momoka.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kia
19:30								
21:00							20:30~21:30 Hip&Leg Sarasa.T	20:30~21:30 Basic Momoka.K

	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	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kia	10:30~11:30 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kia	10:30~11:30 Basic Momoka.K	
12:00		12:30~13:30 Basic Momoka.K	12:30~13:30 Back&Arm Sarasa.T	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kia		12:30~13:30 Basic Momoka.K	12:30~13:30 Hip&Leg kia	
13:30								
15:00			14:30~15:30 Hip&Leg On	14:30~15:30 Basic Momoka.K				
17:00			17:00~18:00 Stretch&Conditioning Kia	16:30~17:30 Back&Arm Kia				
18:00		18:00~19:00 Waist yui	18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T				18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T	18:00~19:00 Basic yui
19:30								
21:00		20:30~21:30 Hip&Leg yui	20:30~21:30 Basic Momoka.K				20:30~21:30 Back&Arm Kia	20:30~21:30 Waist yui

- ・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 堺東店 Lesson Schedule

2024/2/1~2024/2/15

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	
10:30		10:30~11:30 Waist yui	10:30~11:30 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Back&Arm On	close	10:30~11:30 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T		
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T	12:30~13:30 Waist yui	12:30~13:30 Stretch&Conditioning On			12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T	12:30~13:30 Basic Momoka.K	
13:30									
15:00			14:30~15:30 Hip&Leg yui	14:30~15:30 Basic Momoka.K					
				16:30~17:30 Hip&Leg Sarasa.T					
17:00			17:00~18:00 Basic Momoka.K						
18:00	18:00~19:00 Basic yui	18:00~19:00 Basic Momoka.K					18:00~19:00 Back&Arm Kia	18:00~19:00 Basic Momoka.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kia
19:30									
	20:30~21:30 Waist yui	20:30~21:30 Hip&Leg yui				20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kia	20:30~21:30 Back&Arm Kia	20:30~21:30 Basic Momoka.K	
21:00									

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Kia	10:30~11:30 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Back&Arm Kia	close	10:30~11:30 Waist yui	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kia		
12:00								
	12:30~13:30 Basic Momoka.K	12:30~13:30 Waist yui	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kia			12:30~13:30 Back&Arm Kia	12:30~13:30 Basic Momoka.K	
13:30								
15:00		14:30~15:30 Basic Momoka.K	14:30~15:30 Waist yui					
			16:30~17:30 Basic yui					
17:00		17:00~18:00 Hip&Leg Sarasa.T						
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T				18:00~19:00 Basic Momoka.K	18:00~19:00 Hip&Leg yui	18:00~19:00 Basic Momoka.K	
19:30								
	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kia				20:30~21:30 Hip&Leg Sarasa.T	20:30~21:30 Waist yui	20:30~21:30 Back&Arm Kia	
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）