



pilates

# pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2023/12/24

## 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)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mei	10:30~11:30 Basic Azusa	10:30~11:30 Waist nanami	close	10:30~11:30 Hip&Leg Mei	10:30~11:30 Waist nanami		10:30~11:30 Basic Mei
12:00	12:30~13:30 Basic Azusa	12:00~13:00 Hip&Leg Karin	12:00~13:00 Basic Karin		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Mei	12:30~13:30 Basic Azusa		12:30~13:30 Back&Arm Mei
13:30		13:30~14:30 Waist nanami	13:30~14:30 Hip&Leg Karin					
15:00		15:00~16:00 Basic Azusa	15:00~16:00 Waist nanami					
16:00								
17:00		17:30~18:30 Back&Arm Karin						
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Karin				18:00~19:00 Waist nanami	18:00~19:00 Basic Karin	18:00~19:00 Back&Arm Azusa	18:00~19:00 Basic Karin
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Azusa				19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Mei	19:30~20:30 Hip&Leg Karin	19:30~20:30 Waist nanami
21:00	21:00~22:00 Basic Karin				21:00~22:00 Back&Arm Azusa	21:00~22:00 Hip&Leg Karin	21:00~22:00 Basic Azusa	21:00~22:00 Hip&Leg Karin

	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 Back&Arm Karin	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mei	close	10:30~11:30 Waist nanami	10:30~11:30 Hip&Leg rina		10:30~11:30 Waist nanami
12:00	12:00~13:00 Basic Azusa	12:00~13:00 Waist nanami		12:30~13:30 Basic Mei	12:30~13:30 Waist nanami		12:30~13:30 Basic Azusa
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Karin	13:30~14:30 Basic Mei					
15:00	15:00~16:00 Waist nanami	15:00~16:00 Back&Arm Mei					
16:00							
17:00	17:30~18:30 Basic Azusa						
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg Kanoka	18:00~19:00 Waist nanami	18:00~19:00 Basic Mei	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mei
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Mei	19:30~20:30 Basic Mei	19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Back&Arm Azusa
21:00				21:00~22:00 Basic Kanoka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mei	21:00~22:00 Back&Arm Mei	21:00~22:00 Basic Mei

・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

2023/12/16~2023/12/31

	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 Hip&Leg Mei	10:30~11:30 Back&Arm Azusa	close	10:30~11:30 Basic Azusa	10:30~11:30 Back&Arm Azusa		10:30~11:30 Basic Mei	10:30~11:30 Basic Karin	
12:00	12:00~13:00 Basic Karin	12:00~13:00 Hip&Leg Karin		12:30~13:30 Back&Arm Azusa	12:30~13:30 Basic Karin		12:30~13:30 Basic Karin	12:30~13:30 Waist nanami	12:00~13:00 Waist nanami
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mei	13:30~14:30 Basic Azusa							13:30~14:30 Back&Arm Azusa
15:00	15:00~16:00 Basic Karin	15:00~16:00 Waist Karin							15:00~16:00 Hip&Leg Karin
16:00									
17:00	17:30~18:30 Waist nanami								17:30~18:30 Basic Azusa
18:00				18:00~19:00 Waist nanami	18:00~19:00 Basic Azusa		18:00~19:00 Hip&Leg Mei	18:00~19:00 Back&Arm Karin	
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Karin	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Mei		19:30~20:30 Back&Arm Azusa	19:30~20:30 Basic Mei	
21:00				21:00~22:00 Basic Karin	21:00~22:00 Waist nanami		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mei	21:00~22:00 Hip&Leg Karin	

	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 Mei	close	10:30~11:30 Hip&Leg Karin	10:30~11:30 Basic Mei		10:30~11:30 Hip&Leg Karin	close	close	
12:00	12:00~13:00 Basic Azusa		12:30~13:30 Basic Azusa	12:30~13:30 Back&Arm Mei		12:00~13:00 Basic Azusa			
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Karin					13:30~14:30 Back&Arm Karin			
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Azusa					15:00~16:00 Basic Azusa			
16:00									
17:00						17:30~18:30 Waist nanami			
18:00				18:00~19:00 Basic Karin		18:00~19:00 Hip&Leg Mei			18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mei
19:30				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Mei		19:30~20:30 Waist nanami			19:30~20:30 Basic Karin
21:00				21:00~22:00 Waist nanami		21:00~22:00 Basic Azusa			21:00~22:00 Back&Arm Karin

## 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)