



pilates

# pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2023/1/7

2024/1/1~2024/1/16

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

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

- ・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

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	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Back&Arm Azusa		10:30~11:30 Hip&Leg Mei	10:30~11:30 Waist nanami	10:30~11:30 Back&Arm Azusa	close	10:30~11:30 Waist 未定
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Mei	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mei		12:30~13:30 Back&Arm Azusa
13:30					13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mei	13:30~14:30 Hip&Leg Mei		
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning 未定	15:00~16:00 Basic 未定		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg Mei			
18:00					18:00~19:00 Back&Arm Azusa	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Mei		
19:30	19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Basic 未定		19:30~20:30 Hip&Leg Mei	19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Basic 未定		19:30~20:30 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Basic Azusa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Mei		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 未定	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Waist nanami

	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 Hip&Leg Mei		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mei	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mei	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 未定	10:30~11:30 Basic 未定
12:00	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Waist Mei	12:00~13:00 Back&Arm Azusa	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Mei	12:30~13:30 Waist 未定
13:30					13:30~14:30 Basic Azusa		13:30~14:30 Back&Arm Azusa	
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Mei		15:00~16:00 Stretch&Conditioning 未定	
17:00					17:30~18:30 Basic 未定			
18:00					18:00~19:00 Waist 未定		18:00~19:00 Stretch&Conditioning 未定	
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Azusa		19:30~20:30 Basic Azusa	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mei	19:30~20:30 Basic 未定		19:30~20:30 Waist 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Mei
21:00	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Waist 未定	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 未定

## 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）