



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/1/15

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

	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		10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00			
	10:30~11:30 Pilates Cardio	Jump to Burn	Waist		10:30~11:30 Reset Flow (members only)	10:30~11:30 Pilates Barre	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	
12:00	michi	Reona	Rio		Reona	Reona	michi	
	12:00~13:00 Body Balance (members only)	11:30~12:30 Back&Arm	11:30~12:30 Basic		11:30~12:30 Waist	12:00~13:00 Stretch&Conditioning	12:00~13:00 Basic	
13:30	mami	Moe	Moe		mami	Sakura	Moe	
	13:30~14:30 Hip&Leg	13:00~14:00 Reset Flow (members only)	13:00~14:00 Hip&Leg			13:30~14:30 Hip Punch (members only)	13:30~14:30 Pilates Cardio	
15:00	michi	Reona	Sakura			Reona	michi	
		14:30~15:30 Hip&Leg	14:30~15:30 Back&Arm					
		mami	Moe					
		16:00~17:00 Basic	16:00~17:00 Stretch&Conditioning					
17:00		natsuho	Rio			18:00~19:00 Body Balance (members only)	18:00~19:00 Shape up Waist (members only)	18:00~19:00 Basic
	18:00~19:00 Advance (members only)	17:30~18:30 base to neutral (members only)	17:30~18:30 Shape up Waist (members only)			Sakura	Sakura	
18:00	Reona	Sakura	Sakura					
	19:30~20:30 Pilates Workout (members only)	19:00~20:00 Pilates Barre				19:30~20:30 Jump to Burn	19:30~20:30 Back&Spine (members only)	
19:30	Reona	mami			yun	mami		
	21:00~22:00 Basic				21:00~22:00 base to neutral (members only)	21:00~22:00 Back&Arm	21:00~22:00 Waist	
21:00	Moe				Sakura	Moe	Sakura	

- ・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

2024/2/16~2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30		10:00~11:00 Hip Punch (members only) Sakura	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Reona	close	10:00~11:00 Back&Arm Moe			10:00~11:00 Basic Moe
	10:30~11:30 Hip&Leg mami				11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Reona	10:30~11:30 base to neutral (members only) Reona	10:30~11:30 Hip&Leg Sakura	11:30~12:30 Reset Flow (members only) Reona
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Kei	11:30~12:30 Waist mami	11:30~12:30 Basic mami		13:00~14:00 Basic Moe	12:00~13:00 Basic Moe	12:00~13:00 Back&Arm Moe	13:00~14:00 Reset Flow (members only) Reona
13:30	13:30~14:30 Release&Strength mami	13:00~14:00 Basic Reona	13:00~14:00 Reset Flow (members only) Reona		14:30~15:30 Back&Spine (members only) Reona	13:30~14:30 Body Balance (members only) Reona	13:30~14:30 Waist Sakura	13:00~14:00 Back&Arm Moe
15:00		14:30~15:30 Pilates Barre mami	14:30~15:30 Hip&Leg mami					14:30~15:30 Pilates Cardio Reona
		16:00~17:00 Stretch&Conditioning Sakura	16:00~17:00 Body Balance (members only) mami					16:00~17:00 Hip Punch (members only) Sakura
17:00	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Sakura	17:30~18:30 Hip&Leg Reona	17:30~18:30 Back&Arm Moe		18:00~19:00 Hip&Leg On	18:00~19:00 Advance (members only) Sakura	18:00~19:00 Pilates Barre mami	17:30~18:30 Hip&Leg mami
18:00	19:30~20:30 Basic Moe	19:00~20:00 Jump to Burn Reona			19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sakura	19:30~20:30 Basic mami	19:30~20:30 Basic Moe	19:00~20:00 Back&Spine (members only) Sakura
19:30	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Sakura				21:00~22:00 Pilates Cardio On	21:00~22:00 Release&Strength Sakura	21:00~22:00 Body Balance (members only) mami	

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
10:30	10:00~11:00 Reset Flow (members only) Reona	10:00~11:00 Basic mami	close	10:00~11:00 Waist Sakura			
12:00	11:30~12:30 Advance (members only) Sakura	11:30~12:30 Stretch&Conditioning nanami		11:30~12:30 Back&Arm Moe	10:30~11:30 Body Balance (members only) Mei	10:30~11:30 Basic Moe	
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn Reona	13:00~14:00 Pilates Barre Sakura		13:00~14:00 Hip Punch (members only) Sakura	12:00~13:00 Waist mami	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) mami	
15:00	14:30~15:30 Body Balance (members only) mami	14:30~15:30 Back&Spine (members only) mami		14:30~15:30 Basic Moe	13:30~14:30 base to neutral (members only) Mei	13:30~14:30 Back&Arm Moe	
17:00	16:00~17:00 Back&Arm Moe	16:00~17:00 Waist nanami					18:00~19:00 Back&Spine (members only) Sakura
18:00	17:30~18:30 Hip&Leg mami	17:30~18:30 base to neutral (members only) Sakura		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Reona	18:00~19:00 Basic Moe	19:30~20:30 Jump to Burn Reona	
19:30	19:00~20:00 Basic Moe			19:30~20:30 Pilates Barre mami	19:30~20:30 Hip&Leg Sakura	21:00~22:00 Animal Stretch (members only) Sakura	
21:00				21:00~22:00 Basic Reona	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)