



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/1/31

2024/1/1~2024/1/15

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

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

- ・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

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

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

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）