



pilates

# pilates K 堺東店 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		10:30~11:30 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				14:30~15:30 Hip&Leg yui		14:30~15:30 Basic Momoka.K				
15:00				16:30~17:30 Hip&Leg Sarasa.T		17:00~18:00 Basic Momoka.K				
17:00				18:00~19:00 Basic yui		18:00~19:00 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
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		14:30~15:30 Basic Momoka.K	14:30~15:30 Waist yui					
15:00		16:30~17:30 Basic yui	17:00~18:00 Hip&Leg Sarasa.T					
17:00		18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T	18:00~19:00 Basic Momoka.K					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T					18:00~19:00 Basic Momoka.K		18:00~19:00 Hip&Leg yui
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								

- ・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

2024/2/16~2024/2/28

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

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

## 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)