



pilates

# pilates K 八尾店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/15

	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)		
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Reina	10:30~11:30 Basic Reina	10:30~11:30 Back&Arm Yuno	close	10:30~11:30 Jump to Burn On	10:30~11:30 Waist Yuno	18:00~19:00 Basic Yuno	10:30~11:30 Basic Ryo		
12:00	12:30~13:30 Release&Strength On	12:00~13:00 Waist Yuno	12:00~13:00 Hip&Leg Reina		12:30~13:30 Basic Reina	12:30~13:30 Jump to Burn On		12:30~13:30 Jump to Burn On	12:30~13:30 Hip&Leg Reina	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Reina	13:30~14:30 Hip&Leg Reina	13:30~14:30 Waist Yuno		15:00~16:00 Back&Arm Yuno	15:00~16:00 Basic Reina		17:30~18:30 Stretch&Conditioning Ryo	18:00~19:00 Basic Yuno	18:00~19:00 Back&Arm Yuno
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Yuno	15:00~16:00 Basic Reina							
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning Ryo								
18:00		18:00~19:00 Basic Ryo	18:00~19:00 Hip&Leg Reina							
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn On	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Ryo	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Reina		19:30~20:30 Back&Arm Ryo	19:30~20:30 Basic Ryo		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Ryo	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Reina	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Ryo	21:00~22:00 Basic Yuno	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Reina		21:00~22:00 Basic Yuno	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Reina		21:00~22:00 Waist Yuno	21:00~22:00 Basic Yuno	

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Yuno	10:30~11:30 Hip&Leg Ryo	close	10:30~11:30 Waist Yuno	10:30~11:30 Release&Strength On	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Reina	10:30~11:30 Back&Arm On	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Reina	12:00~13:00 Basic Yuno		12:30~13:30 Back&Arm Ryo	12:30~13:30 Basic Yuno		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ryo	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ryo
13:30	13:30~14:30 Waist Yuno	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Reina		18:00~19:00 Hip&Leg Reina	18:00~19:00 Back&Arm Ryo		18:00~19:00 Waist Yuno	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Reina
15:00	15:00~16:00 Basic Reina	15:00~16:00 Back&Arm Yuno		19:30~20:30 Basic Ryo	19:30~20:30 Waist Yuno		19:30~20:30 Hip&Leg Reina	19:30~20:30 Basic Yuno
17:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Ryo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Reina		21:00~22:00 Hip&Leg Ryo	21:00~22:00 Basic Yuno		21:00~22:00 Basic Yuno	21:00~22:00 Hip&Leg Reina
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Ryo	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Reina		21:00~22:00 Hip&Leg Ryo	21:00~22:00 Basic Yuno		21:00~22:00 Basic Yuno	21:00~22:00 Hip&Leg Reina

- ・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 八尾店 Lesson Schedule

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Reina	10:30~11:30 Waist On	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) On	10:30~11:30 Release&Strength On		10:30~11:30 Waist On	10:30~11:30 Back&Arm Ryo
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn On	12:00~13:00 Basic Ryo		12:30~13:30 Release&Strength On	12:00~13:00 Hip&Leg Ryo		12:30~13:30 Back&Arm On	12:00~13:00 Waist On
13:30	13:30~14:30 Basic Reina	13:30~14:30 Jump to Burn On		13:30~14:30 Jump to Burn On	13:30~14:30 Jump to Burn On		13:30~14:30 Hip&Leg Ryo	15:00~16:00 Release&Strength On
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Ryo	15:00~16:00 Hip&Leg Ryo		15:00~16:00 Basic Ryo	15:00~16:00 Basic Ryo		17:30~18:30 Waist On	17:30~18:30 Basic On
17:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) On			18:00~19:00 Basic Reina	18:00~19:00 Hip&Leg Ryo		18:00~19:00 Basic Ryo	19:30~20:30 Jump to Burn On
18:00				19:30~20:30 Hip&Leg Reina	19:30~20:30 Basic Ryo		19:30~20:30 Basic Ryo	21:00~22:00 Hip&Leg Ryo
19:30				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Reina	21:00~22:00 Back&Arm Ryo		21:00~22:00 Back&Arm Ryo	
21:00								

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30 Basic Ryo	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ryo	10:30~11:30 Back&Arm Ryo		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Reina	10:30~11:30 Jump to Burn On
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Ryo		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Ryo	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Hip&Leg Reina	12:00~13:00 Back&Arm Ryo	12:00~13:00 Basic Reina
13:30	13:30~14:30 Release&Strength On		13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Waist On		15:00~16:00 Hip&Leg Reina	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Ryo	17:30~18:30 Basic 未定
15:00	15:00~16:00 Jump to Burn On		18:00~19:00 Release&Strength Reina	18:00~19:00 Hip&Leg Reina		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Ryo	19:30~20:30 Basic Reina
17:00			19:30~20:30 Hip&Leg Ryo	19:30~20:30 Basic Ryo		19:30~20:30 Hip&Leg Reina	19:30~20:30 Basic Reina	21:00~22:00 Back&Arm Ryo
18:00			21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Reina		21:00~22:00 Release&Strength Reina	21:00~22:00 Back&Arm Ryo	
19:30								
21:00								

## 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）