



pilates

pilates K 堺東店 Lesson Schedule

更新日2024/2/23

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 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg Kia	10:30~11:30 Waist Momoka.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T	10:30~11:30 Waist yui		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kia	
12:00	12:30~13:30 Waist yui	12:00~13:00 Basic Momoka.K	12:00~13:00 Hip&Leg Sarasa.T		12:30~13:30 Basic yui	12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T		12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm Kia	13:30~14:30 Basic Momoka.K						
15:00		15:00~16:00 Basic Momoka.K	15:00~16:00 Hip&Leg Sarasa.T						
17:00		17:30~18:30 Waist yui							
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Kia	18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T						
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Sarasa.T				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kia	19:30~20:30 Hip&Leg Kia		19:30~20:30 Basic Momoka.K	19:30~20:30 Back&Arm Kia
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kia				21:00~22:00 Back&Arm Kia	21:00~22:00 Waist Momoka.K		21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T	21:00~22:00 Waist Momoka.K

	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 Kia	10:30~11:30 Basic Momoka.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kia	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yui		10:30~11:30 Hip&Leg Kia	
12:00	12:00~13:00 Waist Momoka.K	12:00~13:00 Back&Arm Kia		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kia	12:30~13:30 Waist yui		12:30~13:30 Basic Momoka.K	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kia	13:30~14:30 Hip&Leg Kia						
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Kia	15:00~16:00 Basic Momoka.K						
17:00	17:30~18:30 Basic Momoka.K			18:00~19:00 Waist yui	18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T		18:00~19:00 Basic Momoka.K	18:00~19:00 Waist yui
18:00				19:30~20:30 Hip&Leg Sarasa.T	19:30~20:30 Basic Momoka.K		19:30~20:30 Stretch&Conditioning Kia	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Kia
19:30				21:00~22:00 Basic yui	21:00~22:00 Waist Momoka.K		21:00~22:00 Back&Arm Kia	21:00~22:00 Basic yui
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

2024/3/16~2024/3/31

	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 Hip&Leg Sarasa.T	10:30~11:30 Waist Momoka.K	close	10:30~11:30 Waist yui	10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T		10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kia
12:00	12:00~13:00 Basic yui	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Kia		12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T	12:00~13:00 Basic Momoka.K		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Kia	12:00~13:00 Waist yui
13:30	13:30~14:30 Waist yui	13:30~14:30 Basic Momoka.K		13:30~14:30 Waist yui	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Momoka.K		13:30~14:30 Basic yui	15:00~16:00 Back&Arm Kia
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Sarasa.T	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Kia		17:30~18:30 Basic yui	17:30~18:30 Basic yui		17:30~18:30 Hip&Leg yui	
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yui			18:00~19:00 Basic Momoka.K	18:00~19:00 Back&Arm Kia		18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T	
18:00				19:30~20:30 Back&Arm Kia	19:30~20:30 Hip&Leg Sarasa.T		19:30~20:30 Basic Momoka.K	
19:30				21:00~22:00 Waist Momoka.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kia		21:00~22:00 Waist Momoka.K	
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 Back&Arm Sarasa.T	close	10:30~11:30 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Kia		10:30~11:30 Back&Arm Sarasa.T	10:30~11:30 Basic Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T	
12:00	12:00~13:00 Basic yui		12:30~13:30 Waist Momoka.K	12:30~13:30 Basic Momoka.K		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Momoka.K	12:00~13:00 Hip&Leg Sarasa.T	12:00~13:00 Basic Momoka.K	12:00~13:00 Basic インストラクター未確定
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Sarasa.T		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kia	13:30~14:30 Back&Arm Sarasa.T		13:30~14:30 Waist Momoka.K	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Kia	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Kia	13:30~14:30 Back&Arm Sarasa.T
15:00	15:00~16:00 Waist yui		15:00~16:00 Waist Momoka.K	15:00~16:00 Back&Arm Sarasa.T		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Momoka.K	15:00~16:00 Basic Momoka.K		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Kia
17:00			17:30~18:30 Back&Arm Sarasa.T	18:00~19:00 Back&Arm Sarasa.T		18:00~19:00 Waist Momoka.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Momoka.K		
18:00				19:30~20:30 Basic Momoka.K		19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T	19:30~20:30 Waist Momoka.K	19:30~20:30 Hip&Leg Kia	
19:30				21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T		21:00~22:00 Stretch&Conditioning kia	21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T	21:00~22:00 Back&Arm Kia	
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)