



pilates

pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/2/2

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 Pilates Workout (members only) Mei	10:30~11:30 Basic nanami	10:30~11:30 Back&Arm Azusa		10:30~11:30 Waist Azusa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning nanami	
12:00		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Basic nanami	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mei		12:30~13:30 Release&Strength Mei	12:30~13:30 Basic 未定	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm Azusa	13:30~14:30 Basic 未定				
15:00			15:00~16:00 Basic nanami	15:00~16:00 Waist nanami				
17:00			17:30~18:30 Waist Azusa				18:00~19:00 Waist Azusa	18:00~19:00 Basic 未定
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Mei	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Mei				18:00~19:00 Hip&Leg Mei	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Mei	19:30~20:30 Back&Arm Azusa
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Mei	19:30~20:30 Basic nanami				19:30~20:30 Basic 未定		21:00~22:00 Hip&Leg Mei
21:00	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Back&Arm Azusa				21:00~22:00 Stretch&Conditioning nanami	21:00~22:00 Basic Azusa	

	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 Basic 未定	10:30~11:30 Back&Arm Azusa	10:30~11:30 Release&Strength Mei	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning nanami	10:30~11:30 Waist nanami	
12:00	12:30~13:30 Waist Azusa	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mei	12:00~13:00 Basic nanami		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Back&Arm Azusa	
13:30		13:30~14:30 Basic nanami	13:30~14:30 Waist nanami				
15:00		15:00~16:00 Waist Azusa	15:00~16:00 Hip&Leg Mei				
17:00		17:30~18:30 Release&Strength Mei					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Azusa				18:00~19:00 Basic Azusa	18:00~19:00 Hip&Leg Mei	18:00~19:00 Waist Azusa
19:30	19:30~20:30 Waist nanami				19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Stretch&Conditioning nanami
21:00	21:00~22:00 Basic nanami				21:00~22:00 Back&Arm Azusa	21:00~22:00 Release&Strength Mei	21:00~22:00 Basic 未定

- ・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 心齋橋店 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	10:30～11:30 Stretch&Conditioning nanami	10:30～11:30 Hip&Leg Mei	10:30～11:30 Basic Rio.I	close	10:30～11:30 Basic Rio.I	10:30～11:30 Hip&Leg Mei		10:30～11:30 Release&Strength Mei
12:00	12:30～13:30 Basic nanami	12:00～13:00 Basic nanami	12:00～13:00 Hip&Leg Mei		12:30～13:30 Pilates Workout (members only) Mei	12:30～13:30 Basic nanami		12:00～13:00 Basic nanami
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Azusa	13:30～14:30 Basic Rio.I	13:30～14:30 Basic Rio.I					13:30～14:30 Waist Azusa
15:00	15:00～16:00 Stretch&Conditioning nanami	15:00～16:00 Release&Strength Mei	15:00～16:00 Release&Strength Mei					15:00～16:00 Hip&Leg 未定
17:00	17:30～18:30 Basic Azusa	17:30～18:30 Basic Mei	17:30～18:30 Basic Mei					
18:00	18:00～19:00 Basic Rio.I	18:00～19:00 Back&Arm 未定	18:00～19:00 Stretch&Conditioning nanami					
19:30	19:30～20:30 Back&Arm Mei	19:30～20:30 Hip&Leg 未定	19:30～20:30 Basic Rio.I					
21:00	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Mei	21:00～22:00 Hip&Leg 未定	21:00～22:00 Basic Rio.I					21:00～22:00 Waist nanami

	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 Basic Rio.I	10:30～11:30 Waist Azusa	close	10:30～11:30 Hip&Leg 未定	10:30～11:30 Basic Azusa					
12:00	12:00～13:00 Release&Strength Mei	12:00～13:00 Basic Rio.I		12:30～13:30 Basic Rio.I	12:30～13:30 Back&Arm Azusa					
13:30	13:30～14:30 Basic Azusa	13:30～14:30 Hip&Leg 未定								
15:00	15:00～16:00 Pilates Workout (members only) Mei	15:00～16:00 Basic Rio.I						18:00～19:00 Basic Azusa	18:00～19:00 Waist nanami	18:00～19:00 Hip&Leg 未定
17:00	17:30～18:30 Back&Arm 未定	19:30～20:30 Back&Arm 未定						19:30～20:30 Basic Rio.I	19:30～20:30 Stretch&Conditioning nanami	
18:00	21:00～22:00 Waist Azusa	21:00～22:00 Hip&Leg 未定						21:00～22:00 Basic Rio.I		

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)