



pilates

pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/3/24

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

	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 Basic RIO	10:30~11:30 Hip&Leg nanami	close	10:30~11:30 Waist nanami	10:30~11:30 Basic RIO		10:30~11:30 Back&Arm Mei		
12:00	12:00~13:00 Waist nanami	12:00~13:00 Basic RIO		12:30~13:30 Hip&Leg Azusa	12:30~13:30 Back&Arm Azusa		12:30~13:30 Jump to Burn Mei		
13:30	13:30~14:30 Basic Azusa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning nanami							
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg nanami	15:00~16:00 Basic RIO							
17:00	17:30~18:30 Back&Arm Azusa								
18:00									
19:30				19:30~20:30 Basic RIO	19:30~20:30 Hip&Leg nanami		19:30~20:30 Basic nanami	19:30~20:30 Waist Azusa	
21:00				21:00~22:00 Back&Arm Mei	21:00~22:00 Basic nanami		21:00~22:00 Release&Strength Mei	21:00~22:00 Basic RIO	

- ・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

2024/3/16~2024/3/31

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

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

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)