



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1~2024/4/15

| | 4月1日(月) | 4月2日(火) | 4月3日(水) | 4月4日(木) | 4月5日(金) | 4月6日(土) | 4月7日(日) | 4月8日(月) |
|-------|---------|---|--|---|--|---|---|---------|
| 10:30 | close | 10:00~11:00 Back&Spine (members only) Reona | 10:30~11:30 Basic 未定 | 10:30~11:30 Hip&Leg Sakura | 10:30~11:30 Pilates Barre Sakura | 10:00~11:00 Basic 未定 | 10:00~11:00 Hip Punch (members only) Sakura | close |
| 12:00 | | 11:30~12:30 Basic 未定 | 12:00~13:00 Reset Flow (members only) Reona | 12:00~13:00 Basic 未定 | 12:00~13:00 Jump to Burn Sakura | 11:30~12:30 Stretch&Conditioning Moe | 11:30~12:30 Basic 未定 | |
| 13:30 | | 13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Reona | 13:30~14:30 Release&Strength Reona | 13:30~14:30 Body Balance (members only) Sakura | 13:30~14:30 Basic 未定 | 13:00~14:00 Back&Arm Moe | 13:00~14:00 Stretch&Conditioning Moe | |
| 15:00 | | 14:30~15:30 Basic 未定 | | | | 14:30~15:30 Back&Spine (members only) Sakura | 14:30~15:30 Body Balance (members only) Sakura | |
| 17:00 | | | | | | 16:00~17:00 Pilates Barre Sakura | 16:00~17:00 Basic 未定 | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Pilates Cardio michi | 18:00~19:00 Shape up Waist (members only) michi | 18:00~19:00 Back&Arm Moe | 18:00~19:00 Hip Punch (members only) Sakura | 17:30~18:30 Basic 未定 | 17:30~18:30 Back&Arm Moe | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Advance (members only) Sakura | 19:30~20:30 Jump to Burn Sakura | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe | 19:30~20:30 Basic 未定 | 19:00~20:00 Animal Stretch (members only) Sakura | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Waist michi | 21:00~22:00 Hip&Leg michi | 21:00~22:00 Basic 未定 | 21:00~22:00 Back&Arm Moe | | | |

| | 4月9日(火) | 4月10日(水) | 4月11日(木) | 4月12日(金) | 4月13日(土) | 4月14日(日) | 4月15日(月) |
|-------|---|---|---|---|---|---|----------|
| 10:30 | 10:00~11:00 Basic 未定 | 10:30~11:30 Jump to Burn Reona | 10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Sakura | 10:30~11:30 Waist Reona | 10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Sakura | 10:00~11:00 Basic Moe | close |
| 12:00 | 11:30~12:30 Back&Arm Moe | 12:00~13:00 Body Balance (members only) Sakura | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning Moe | 12:00~13:00 Basic 未定 | 11:30~12:30 Basic 未定 | 11:30~12:30 Reset Flow (members only) Reona | |
| 13:30 | 13:00~14:00 Basic 未定 | 13:30~14:30 Pilates Barre Reona | 13:30~14:30 Hip&Leg Sakura | 13:30~14:30 Advance (members only) Reona | 13:00~14:00 Hip Punch (members only) Sakura | 13:00~14:00 Hip&Leg Sakura | |
| 15:00 | 14:30~15:30 Release&Strength Moe | | | | 14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Reona | 14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Reona | |
| 17:00 | | | | | 16:00~17:00 Basic 未定 | 16:00~17:00 Pilates Barre Sakura | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Hip&Leg Sakura | 18:00~19:00 Basic 未定 | 18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Reona | 18:00~19:00 Back&Arm Moe | 17:30~18:30 Back&Spine (members only) Reona | 17:30~18:30 Basic 未定 | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic 未定 | 19:30~20:30 Back&Arm Moe | 19:30~20:30 Basic 未定 | 19:30~20:30 Release&Strength Moe | 19:00~20:00 Body Balance (members only) Reona | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Back&Spine (members only) Sakura | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning Moe | 21:00~22:00 Pilates Cardio Reona | 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 なんば店 Lesson Schedule

2024/4/16~2024/4/30

| | 4月16日(火) | 4月17日(水) | 4月18日(木) | 4月19日(金) | 4月20日(土) | 4月21日(日) | 4月22日(月) | 4月23日(火) |
|-------|--|---|--|--|--|---|----------|--|
| 10:30 | 10:00~11:00 Pilates Cardio Reona | 10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Sakura | 10:30~11:30 Basic 未定 | 10:30~11:30 Release&Strength Moe | 10:00~11:00 Back&Arm Moe | 10:00~11:00 Stretch&Conditioning Moe | close | 10:00~11:00 Advance (members only) Sakura |
| 12:00 | 11:30~12:30 Basic Ruka | 12:00~13:00 Basic Ai | 12:00~13:00 Hip&Leg Reona | 12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Reona | 11:30~12:30 Pilates Barre Sakura | 11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Reona | | 11:30~12:30 Basic Ai |
| 13:30 | 13:00~14:00 Back&Spine (members only) Reona | 13:30~14:30 Waist Sakura | 13:30~14:30 Reset Flow (members only) Reona | 13:30~14:30 Back&Arm Moe | 13:00~14:00 Release&Strength Moe | 13:00~14:00 Basic Moe | | 13:00~14:00 Jump to Burn Sakura |
| 15:00 | 14:30~15:30 Power up Control (members only) Reona | | 18:00~19:00 Basic 未定 | 18:00~19:00 Jump to Burn Sakura | 14:30~15:30 Pilates Cardio Reona | 14:30~15:30 Hip Punch (members only) Reona | | 14:30~15:30 Basic Ai |
| 17:00 | | | 19:30~20:30 Hip Punch (members only) Sakura | 19:30~20:30 Basic 未定 | 16:00~17:00 Advance (members only) Sakura | 16:00~17:00 Back&Spine (members only) Sakura | | 18:00~19:00 Basic Ruka |
| 18:00 | 18:00~19:00 Release&Strength Moe | 18:00~19:00 Back&Arm Moe | 19:30~20:30 Hip Punch (members only) Sakura | 21:00~22:00 Body Balance (members only) Sakura | 17:30~18:30 Basic 未定 | 17:30~18:30 Basic Ai | | 19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Reona |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic Ai | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe | 21:00~22:00 Waist Sakura | | 19:00~20:00 Power up Control (members only) Reona | | | 21:00~22:00 Reset Flow (members only) Reona |
| 21:00 | 21:00~22:00 Back&Arm Moe | 21:00~22:00 Basic Ruka | | | | | | |

| | 4月24日(水) | 4月25日(木) | 4月26日(金) | 4月27日(土) | 4月28日(日) | 4月29日(月) | 4月30日(火) |
|-------|---|---|---|--|---|----------|--|
| 10:30 | 10:30~11:30 Basic Ai | 10:30~11:30 Back&Spine (members only) Sakura | 10:30~11:30 Body Balance (members only) Reona | 10:00~11:00 Basic Ruka | 10:00~11:00 Jump to Burn Sakura | close | 10:00~11:00 Basic Ruka |
| 12:00 | 12:00~13:00 Back&Arm Moe | 12:00~13:00 Basic Ai | 12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Reona | 11:30~12:30 Pilates Cardio Reona | 11:30~12:30 Hip&Leg 未定 | | 11:30~12:30 Back&Arm Moe |
| 13:30 | 13:30~14:30 Hip Punch (members only) Reona | 13:30~14:30 Advance (members only) Sakura | 13:30~14:30 Basic Ai | 13:00~14:00 Release&Strength Moe | 13:00~14:00 Basic Moe | | 13:00~14:00 Hip&Leg Ruka |
| 15:00 | | | 18:00~19:00 Pilates Barre Reona | 14:30~15:30 Basic Ruka | 14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Sakura | | 14:30~15:30 Release&Strength Moe |
| 17:00 | | | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe | 16:00~17:00 Power up Control (members only) Reona | 16:00~17:00 Stretch&Conditioning Moe | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Body Balance (members only) Sakura | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Reona | 17:30~18:30 Back&Arm Moe | 17:30~18:30 Waist Ai | | 18:00~19:00 Jump to Burn Sakura |
| 19:30 | 19:30~20:30 Basic Ruka | 21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Reona | 21:00~22:00 Release&Strength Moe | 19:00~20:00 Hip&Leg Sakura | | | 19:30~20:30 Reset Flow (members only) Reona |
| 21:00 | 21:00~22:00 Hip&Leg Sakura | | | | | | 21:00~22:00 Back&Spine (members only) Reona |

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）