



pilates

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

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

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

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)