



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/4/16

2024/5/1~2024/5/15

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:00~11:00 Back&Arm Moe	10:30~11:30 Waist mami	10:00~11:00 Basic Luca	10:00~11:00 Body Balance (members only) mami	close	10:00~11:00 Waist Ai	10:30~11:30 Basic Moe
12:00	11:30~12:30 Waist Ai	12:00~13:00 Basic Ai	11:30~12:30 Release&Strength Moe	11:30~12:30 Basic Moe		11:30~12:30 Release&Strength Moe	12:00~13:00 Pilates Barre mami
13:30	13:00~14:00 Release&Strength Moe	13:30~14:30 Body Balance (members only) mami	13:00~14:00 Hip&Leg Luca	13:00~14:00 Hip&Leg Luca		13:00~14:00 Basic Ai	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Moe
15:00	14:30~15:30 Basic Ai		14:30~15:30 Power up Control (members only) Reona	14:30~15:30 Jump to Burn Sakura		14:30~15:30 Back&Arm Moe	
17:00			16:00~17:00 Back&Arm Moe	16:00~17:00 Basic Luca			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Reona	18:00~19:00 Basic Sakura	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Reona	17:30~18:30 Advance (members only) Sakura		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Reona	18:00~19:00 Pilates Cardio Reona
19:30	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Sakura	19:30~20:30 Hip&Leg Luca	19:00~20:00 Basic mami			19:30~20:30 Hip&Leg Luca	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Sakura
21:00	21:00~22:00 Basic Sakura	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Sakura				21:00~22:00 Reset Flow (members only) Reona	21:00~22:00 Basic Luca

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)								
10:30	10:00~11:00 Waist Ai	10:30~11:30 Basic Moe	10:00~11:00 Waist Momoka	10:00~11:00 Hip&Leg Luca	close	10:00~11:00 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Basic Ai	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Aina								
12:00	11:30~12:30 Pilates Cardio yun	12:00~13:00 Hip&Leg Aina	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Moe	11:30~12:30 Advance (members only) yun		11:30~12:30 Waist Ai	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Aina	11:30~12:30 Basic Kanoko								
13:30	13:00~14:00 Back&Arm Aina	13:30~14:30 Release&Strength Moe	13:00~14:00 Basic Momoka	13:00~14:00 Basic Luca		13:00~14:00 Body Balance (members only) Aina	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Reona	13:00~14:00 Hip&Leg Aina								
15:00	14:30~15:30 Body Balance (members only) yun	close	14:30~15:30 Pilates Barre Moe	14:30~15:30 Reset Flow (members only) Reona		close	14:30~15:30 Basic Kanoko	close	14:30~15:30 Basic Kanoko							
17:00	close		16:00~17:00 Back&Spine (members only) yun	16:00~17:00 Release&Strength Moe			16:00~17:00 Release&Strength Moe		close	close	close					
18:00			18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Reona	18:00~19:00 Basic Kanoko			18:00~19:00 Hip Punch (members only) Reona					18:00~19:00 Hip&Leg Luca	18:00~19:00 Basic Kanoko	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Reona		
19:30			19:30~20:30 Basic Kanoko	19:30~20:30 Jump to Burn yun			19:00~20:00 Body Balance (members only) yun					close	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) yun	19:30~20:30 Back&Arm Moe	19:30~20:30 Pilates Barre Reona	
21:00			21:00~22:00 Power up Control (members only) Reona	21:00~22:00 Basic Kanoko			close						close	21:00~22:00 Basic Luca	21:00~22:00 Back&Spine (members only) yun	21:00~22:00 Basic Luca

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)								
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Aina	10:00~11:00 Basic Ai	close	close	10:00~11:00 Basic Ai	10:30~11:30 Hip&Leg Aina	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Reona	10:30~11:30 Back&Arm Aina								
12:00	12:00~13:00 Basic Luca	11:30~12:30 Waist Ai			11:30~12:30 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Basic Kanoko	12:00~13:00 Basic Aina	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Aina	12:00~13:00 Basic Kanoko							
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Aina	13:00~14:00 Body Balance (members only) yun			14:30~15:30 Basic Kanoko	14:30~15:30 Body Balance (members only) Aina	13:30~14:30 Waist Ai	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Reona	13:30~14:30 Release&Strength Aina							
15:00	close	16:00~17:00 Pilates Barre yun			close	close	close	close	14:30~15:30 Back&Arm Aina	close						
17:00		18:00~19:00 Basic Ai							17:30~18:30 Basic Kanoko		18:00~19:00 Waist Ai	18:00~19:00 Basic Kanoko	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Reona			
18:00		19:30~20:30 Waist Ai							19:00~20:00 Power up Control (members only) yun		19:30~20:30 Pilates Cardio Reona	19:30~20:30 Basic Ai	19:30~20:30 Advance (members only) Reona	19:30~20:30 Waist Ai	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Reona	
19:30		21:00~22:00 Reset Flow (members only) Reona							close		close	close	21:00~22:00 Hip&Leg Reona	21:00~22:00 Release&Strength Reona	21:00~22:00 Basic Kanoko	21:00~22:00 Jump to Burn yun

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）