



pilates

# pilates K 八尾店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	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	10:30~11:30 Pilates Workout On		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reina	10:30~11:30 Waist ♪ 未定	10:30~11:30 Basic moe.K	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ryo	10:30~11:30 Waist ♪ 未定
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Reina		12:00~13:00 Advance On	12:00~13:00 Jump to Burn On	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Reina		12:30~13:30 Release&Strength Reina	12:30~13:30 Back&Arm ♪ On
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ 未定	13:30~14:30 Basic moe.K	13:30~14:30 Pilates Workout Ryo			
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Ryo	15:00~16:00 Release&Strength On	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo			
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ moe.K	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Reina				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ryo		18:00~19:00 Basic ♪ Reina					
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Ryo	19:30~20:30 Shape up Waist On	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reina			19:30~20:30 Basic ♪ Reina		
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ moe.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Reina	21:00~22:00 Waist ♪ 未定			21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo		

	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		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reina	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ryo	10:30~11:30 Advance On	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ryo	10:30~11:30 Release&Strength Reina	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Ryo	12:00~13:00 Basic ♪ moe.K	12:00~13:00 Basic ♪ Ryo		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Basic ♪ moe.K	
13:30				13:30~14:30 Jump to Burn On		13:30~14:30 Waist ♪ moe.K		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Ryo		15:00~16:00 Release&Strength On		
17:00				17:30~18:30 Pilates Workout On				
18:00		18:00~19:00 Shape up Waist On	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ryo					
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Reina	19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	19:30~20:30 Basic ♪ moe.K		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reina			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ryo	21:00~22:00 Basic ♪ moe.K	21:00~22:00 Release&Strength Reina		21:00~22:00 Shape up Waist On			

♪：体験可能レッスン

・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 八尾店 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		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Advance On	10:30~11:30 Release&Strength Reina	close	10:30~11:30 Shape up Waist On	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Ryo	
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ moe.K	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Ryo	12:00~13:00 Pilates Workout Ryo		12:30~13:30 Jump to Burn Reina	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ moe.K	13:30~14:30 Basic ♪ 未定				
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Ryo				
			17:30~18:30 Basic ♪ moe.K					
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Ryo	18:00~19:00 Pilates Workout Ryo				18:00~19:00 Waist ♪ moe.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reina	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Ryo
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ On	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reina				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Ryo	19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reina	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo				21:00~22:00 Basic ♪ moe.K	21:00~22:00 Jump to Burn Reina	21:00~22:00 Shape up Waist Ryo

	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 On	10:30~11:30 Release&Strength Reina	close	close	10:30~11:30 Jump to Burn Reina	10:30~11:30 Pilates Workout On		10:30~11:30 Waist ♪ moe.K		
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ moe.K	12:00~13:00 Basic ♪ 未定			12:30~13:30 Waist ♪ moe.K	12:30~13:30 Basic ♪ 未定			12:30~13:30 Basic ♪ 未定	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Reina								
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ 未定								
		17:30~18:30 Waist ♪ moe.K								
17:00										
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Reina						18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Release&Strength Reina	18:00~19:00 Basic ♪ moe.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reina
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ moe.K						19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ On	19:30~20:30 Advance On	19:30~20:30 Back&Arm ♪ On
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Reina						21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reina	21:00~22:00 Waist ♪ On	21:00~22:00 Pilates Workout Ryo

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

## 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）