



pilates

pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/5/10

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

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

📌: 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 心齋橋店 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 Hip&Leg ♪ Azusa	10:30~11:30 Waist ♪ 未定	10:30~11:30 Jump to Burn Mei	close	10:30~11:30 Release&Strength Mei	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami		
12:00		12:30~13:30 Power up Control Mei	12:00~13:00 Basic ♪ Azusa	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ nanami			12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:30~13:30 Power up Control Mei	
13:30			13:30~14:30 Release&Strength Mei	13:30~14:30 Power up Control Mei					
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Azusa	15:00~16:00 Basic ♪ 未定					
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ 未定						
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa	18:00~19:00 Pilates Workout Mei					18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa	18:00~19:00 Jump to Burn Mei	18:00~19:00 Basic ♪ Azusa
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	19:30~20:30 Basic ♪ 未定					19:30~20:30 Back&Arm ♪ Azusa	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Azusa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ nanami					21:00~22:00 Basic ♪ RIO	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Azusa

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

♪: 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）