



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/5/8

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)
10:00		10:00~11:00 Pilates Barre yui	10:00~11:00 Back&Spine yun	10:00~11:00 Reset Flow Karin	10:00~11:00 Hip Punch Kanoka	close	10:00~11:00 Hip&Leg Maori	10:30~11:30 Advance yun
11:30	10:30~11:30 Hip Punch Karin	11:30~12:30 Waist Karin	11:30~12:30 Basic Maori	11:30~12:30 Jump to Burn yun	11:30~12:30 Basic yui		11:30~12:30 Back&Spine yun	12:00~13:00 Basic Maori
13:00	12:00~13:00 Basic yun	13:00~14:00 Stretch&Conditioning yui	13:00~14:00 Release&Strength Kanoka	13:00~14:00 Waist Karin	13:00~14:00 Pilates Cardio Kanoka		13:00~14:00 Basic Maori	13:30~14:30 Back&Arm yun
14:30	13:30~14:30 Shape up Waist yun	14:30~15:30 Reset Flow Karin	14:30~15:30 Back&Arm yun	14:30~15:30 Pilates Workout Karin	14:30~15:30 Power up Control yun		14:30~15:30 Pilates Barre yun	
16:00			16:00~17:00 Power up Control yun	16:00~17:00 Hip&Leg Maori	16:00~17:00 Body Balance yui			
17:00								
18:00	17:30~18:30 Hip&Leg Karin	18:00~19:00 Basic Maori	17:30~18:30 Hip&Leg Maori	17:30~18:30 Advance yun	17:30~18:30 Pilates Barre yun		18:00~19:00 Reset Flow Karin	18:00~19:00 Stretch&Conditioning miho
19:30	18:00~19:00 Jump to Burn Karin	19:30~20:30 Jump to Burn Karin	19:00~20:00 Pilates Cardio Kanoka	19:00~20:00 Basic Maori	19:00~20:00 Shape up Waist yui		19:30~20:30 Back&Arm miho	19:30~20:30 Pilates Workout Karin
21:00	19:30~20:30 Hip&Leg Maori	21:00~22:00 Advance miho					21:00~22:00 Jump to Burn miho	21:00~22:00 Body Balance miho
	21:00~22:00 Animal Stretch miho							

	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)
10:00	10:00~11:00 Basic Maori	10:30~11:30 Shape up Waist yun	10:00~11:00 Waist miho	10:30~11:30 Power up Control yun	close	10:00~11:00 Pilates Workout Karin	10:30~11:30 Animal Stretch miho
11:30	11:30~12:30 Back&Arm yun	12:00~13:00 Power up Control miho	11:30~12:30 Pilates Barre yun	12:00~13:00 Jump to Burn Karin		11:30~12:30 Hip Punch miho	12:00~13:00 Release&Strength yui
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg Maori	13:30~14:30 Body Balance yun	13:00~14:00 Animal Stretch miho	13:30~14:30 Basic miho		13:00~14:00 Waist yui	13:30~14:30 Power up Control miho
14:30	14:30~15:30 Jump to Burn yun		14:30~15:30 Hip Punch Karin	15:00~16:00 Body Balance yun		14:30~15:30 Pilates Cardio Karin	
16:00			16:00~17:00 Back&Arm Karin	16:30~17:30 Pilates Cardio Karin			
17:00				17:30~18:30 Back&Spine miho			
18:00	18:00~19:00 Waist Karin	18:00~19:00 Pilates Cardio Karin	19:00~20:00 Pilates Workout Karin	18:00~19:00 Release&Strength miho		18:00~19:00 Pilates Barre yun	18:00~19:00 Hip&Leg Maori
19:30	19:30~20:30 Reset Flow Karin	19:30~20:30 Release&Strength miho				19:30~20:30 Basic Maori	19:30~20:30 Shape up Waist yun
21:00	21:00~22:00 Power up Control miho	21:00~22:00 Hip Punch Karin				21:00~22:00 Back&Spine yun	21:00~22:00 Advance yun

👉：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 天王寺店 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)	
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ miho	10:30~11:30 Waist ♪ miho	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Body Balance yui	close	10:00~11:00 Pilates Cardio Karin	10:30~11:30 Back&Arm ♪ yui	10:00~11:00 Basic ♪ 未定	
11:30	11:30~12:30 Body Balance yui	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Power up Control miho	12:00~13:00 Back&Arm ♪ yui		11:30~12:30 Body Balance yui	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ Karin	
13:00	13:00~14:00 Pilates Barre yui	13:30~14:30 Back&Arm ♪ yui	13:00~14:00 Release&Strength miho	13:30~14:30 Shape up Waist Karin		13:00~14:00 Pilates Workout Karin	13:30~14:30 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Shape up Waist Karin	
14:30	14:30~15:30 Power up Control miho		14:30~15:30 Pilates Cardio Karin	15:00~16:00 Basic ♪ 未定		14:30~15:30 Release&Strength yui		14:30~15:30 Basic ♪ 未定	
16:00			16:00~17:00 Reset Flow Karin	16:30~17:30 Pilates Workout Karin					
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ 未定					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Karin	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Hip Punch Karin	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Karin			18:00~19:00 Advance miho	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Power up Control miho
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maori	19:30~20:30 Pilates Cardio Karin					19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ miho	19:30~20:30 Body Balance miho	19:30~20:30 Basic ♪ 未定
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Karin	21:00~22:00 Reset Flow Karin					21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Release&Strength miho	21:00~22:00 Hip Punch miho

	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)		
10:00	10:30~11:30 Reset Flow Karin	10:00~11:00 Waist ♪ Karin	close	close	10:00~11:00 Basic ♪ Ayane	10:30~11:30 Power up Control miho	10:00~11:00 Back&Spine Kei	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ miho		
11:30	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Basic ♪ 未定			11:30~12:30 Jump to Burn miho	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Kei	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Animal Stretch miho	
13:00	13:30~14:30 Hip Punch Karin	13:00~14:00 Animal Stretch Karin			13:00~14:00 Release&Strength miho	13:30~14:30 Waist ♪ miho	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Basic ♪ 未定	
14:30		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Maori			14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Pilates Workout Kei			
16:00		16:00~17:00 Advance miho								
17:00		17:30~18:30 Basic ♪ Maori								
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ miho					18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maori	18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Release&Strength yui	18:00~19:00 Body Balance yui
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre yui						19:30~20:30 Basic ♪ Maori	19:30~20:30 Hip Punch Kei	19:30~20:30 Pilates Barre yui	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Maori
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ yui						21:00~22:00 Shape up Waist yui	21:00~22:00 Pilates Cardio Kei	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maori	21:00~22:00 Basic ♪ Maori

♪: 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）