



pilates

pilates K 西梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/3/6

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 Waist Kei	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Back&Arm key	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg Kanoka	close		
12:00		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Back&Arm Natsuho		12:30~13:30 Hip&Leg Kanoka	12:30~13:30 Back&Arm Natsuho	12:30~13:30 Waist momoka			
13:30										
15:00							14:30~15:30 Basic Kanoka		14:30~15:30 Stretch&Conditioning momoka	
17:00							17:00~18:00 Hip&Leg Kanoka		16:30~17:30 Basic Natsuho	
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg Kanoka		18:00~19:00 Basic Kanoka	18:00~19:00 Back&Arm Natsuho	18:00~19:00 Stretch&Conditioning key			
19:30										
21:00			20:30~21:30 Basic Kanoka		20:30~21:30 Stretch&Conditioning Rio	20:30~21:30 Basic 未定	20:30~21:30 Waist key			

	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 Stretch&Conditioning Rio	10:30~11:30 Hip&Leg Kei	close	10:30~11:30 Waist Kei	10:30~11:30 Hip&Leg Kanoka	10:30~11:30 Back&Arm Natsuho	close	
12:00	12:30~13:30 Waist rio	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Kia	12:30~13:30 Basic 未定		
13:30								
15:00					14:30~15:30 Back&Arm Kia	14:30~15:30 Waist Kei		
17:00					17:00~18:00 Basic 未定	16:30~17:30 Hip&Leg Kei		
18:00	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Back&Arm Natsuho		18:00~19:00 Basic Kei	18:00~19:00 Hip&Leg Kanoka			
19:30								
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Kanoka	20:30~21:30 Basic Natsuho		20:30~21:30 Stretch&Conditioning nanami	20:30~21:30 Back&Arm Natsuho			

- ・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時間前を切ったの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 西梅田店 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 Kanoka	10:30～11:30 Back&Arm Natsuho		10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Back&Arm Natsuho	10:30～11:30 Basic Kanoka	close	10:30～11:30 Waist Kei	
12:00	12:30～13:30 Back&Arm Natsuho	12:30～13:30 Waist Kei		12:30～13:30 Hip&Leg Kanoka	12:30～13:30 Basic 未定	12:30～13:30 Back&Arm Natsuho		12:30～13:30 Back&Arm Natsuho	12:30～13:30 Hip&Leg Kanoka
13:30									
15:00					14:30～15:30 Hip&Leg Kanoka	14:30～15:30 Stretch&Conditioning michi			
17:00					17:00～18:00 Basic Kanoka	16:30～17:30 Waist michi			
18:00	18:00～19:00 Waist Kei	18:00～19:00 Basic 未定		18:00～19:00 Hip&Leg Kanoka	18:00～19:00 Back&Arm Natsuho				18:00～19:00 Basic 未定
19:30									
21:00	20:30～21:30 Basic 未定	20:30～21:30 Hip&Leg Kanoka		20:30～21:30 Back&Arm Natsuho	20:30～21:30 Basic Kanoka				20:30～21:30 Back&Arm Kei

	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 Basic 未定		10:30～11:30 Waist Kei	10:30～11:30 Stretch&Conditioning michi	10:30～11:30 Back&Arm Natsuho	close	10:30～11:30 Basic 未定	
12:00	12:30～13:30 Waist Kei		12:30～13:30 Back&Arm Natsuho	12:30～13:30 Waist michi	12:30～13:30 Hip&Leg Kei		12:30～13:30 Back&Arm Natsuho	
13:30								
15:00					14:30～15:30 Basic Kanoka		14:30～15:30 Waist Kei	
17:00					17:00～18:00 Back&Arm Natsuho		16:30～17:30 Basic 未定	
18:00	18:00～19:00 Hip&Leg Kanoka		18:00～19:00 Stretch&Conditioning rina	18:00～19:00 Basic 未定				18:00～19:00 Waist Kei
19:30								
21:00	20:30～21:30 Basic Kanoka		20:30～21:30 Waist Kei	20:30～21:30 Hip&Leg Kanoka				20:30～21:30 Hip&Leg Kanoka

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）