



pilates

pilates K 堺東店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

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	10:30~11:30 Waist Momoka.K		10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T	10:30~11:30 Back&Arm Sarasa.T	10:30~11:30 Basic Momoka.K	close	10:30~11:30 Jump to Burn Kia	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Kia	
12:00	12:30~13:30 Basic Momoka.K		12:00~13:00 Basic Airi	12:00~13:00 Jump to Burn Kia	12:30~13:30 Waist Momoka.K		12:30~13:30 Basic Momoka.K	12:30~13:30 Basic Momoka.K	12:30~13:30 Waist Momoka.K
13:30			13:30~14:30 Back&Arm Sarasa.T	13:30~14:30 Hip&Leg Sarasa.T	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Kia				
15:00			15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Kia	15:00~16:00 Basic Airi	15:00~16:00 Basic Airi		15:00~16:00 Back&Arm Kia		
17:00				17:30~18:30 Basic Airi	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Kia				
18:00	18:00~19:00 Basic Airi		18:00~19:00 Jump to Burn Kia					18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T	18:00~19:00 Back&Arm Sarasa.T
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T		19:30~20:30 Basic Airi					19:30~20:30 Waist Momoka.K	19:30~20:30 Basic Airi
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T	21:00~22:00 Back&Arm Kia				21:00~22:00 Basic Sarasa.T	21:00~22:00 Hip&Leg Sarasa.T		

	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 Basic Airi	10:30~11:30 Waist Momoka.K	10:30~11:30 Back&Arm Sarasa.T	close	10:30~11:30 Basic Airi	10:30~11:30 Hip&Leg Airi	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm Sarasa.T	12:00~13:00 Basic Airi	12:00~13:00 Hip&Leg Airi		12:30~13:30 Back&Arm Sarasa.T	12:30~13:30 Jump to Burn Kia	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm Sarasa.T	13:30~14:30 Waist Momoka.K				
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning Momoka.K	15:00~16:00 Basic Airi				
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg Airi				
18:00		18:00~19:00 Waist Momoka.K	18:00~19:00 Basic Momoka.K				18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kia	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Kia
19:30		19:30~20:30 Basic Airi	19:30~20:30 Hip&Leg Airi				19:30~20:30 Hip&Leg Sarasa.T	19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Momoka.K	21:00~22:00 Waist Momoka.K			21:00~22:00 Jump to Burn Kia	21:00~22:00 Basic Sarasa.T		

・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 堺東店 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 Waist Momoka.K	10:30~11:30 Release&Strength Reona	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Kia	close	10:30~11:30 Basic Airi	10:30~11:30 Hip&Leg Airi		
12:00		12:30~13:30 Basic Momoka.K	12:00~13:00 Back&Arm Sarasa.T	12:00~13:00 Waist Momoka.K		12:30~13:30 Jump to Burn Kia	12:30~13:30 Basic Mao		
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg Kia	13:30~14:30 Back&Arm Kia					
15:00			15:00~16:00 Waist Reona	15:00~16:00 Basic Sarasa.T					
17:00			17:30~18:30 Basic Airi						
18:00	18:00~19:00 Basic Sarasa.T	18:00~19:00 Hip&Leg Kia					18:00~19:00 Back&Arm Kia	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Kia	18:00~19:00 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>
19:30	19:30~20:30 Waist Momoka.K	19:30~20:30 Basic Airi					19:30~20:30 Hip&Leg Airi	19:30~20:30 Back&Arm Kia	19:30~20:30 Hip&Leg Kia
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Airi	21:00~22:00 Back&Arm Kia				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kia	21:00~22:00 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>	21:00~22:00 Jump to Burn Kia	

	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 Basic Mao	10:30~11:30 Release&Strength michi	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg Airi	10:30~11:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>		10:30~11:30 Hip&Leg Airi		
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Airi	12:00~13:00 Jump to Burn michi			12:30~13:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Kia			12:30~13:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>	
13:30		13:30~14:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>								
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Airi								
17:00		17:30~18:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Airi						18:00~19:00 Stretch&Conditioning Kia	18:00~19:00 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>	18:00~19:00 Waist Momoka.K	18:00~19:00 Back&Arm Kia
19:30	19:30~20:30 Waist Momoka.K						19:30~20:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>	19:30~20:30 Jump to Burn Kia	19:30~20:30 Basic <small>インストラクター未確定レッスン</small>	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Kia
21:00	21:00~22:00 Basic Aina				21:00~22:00 Back&Arm Kia	21:00~22:00 Hip&Leg Airi	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Momoka.K	21:00~22:00 Waist Momoka.K		

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)