



pilates

pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/4/26

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

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

・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

2024/4/16～2024/4/30

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

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

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）