



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
10:30	10:00~11:00 Jump to Burn yun	10:00~11:00 Basic ♪ Kanoko.H	close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Aina	10:00~11:00 Jump to Burn Aina	10:00~11:00 Jump to Burn Aina	10:30~11:30 Pilates Cardio yun	10:00~11:00 Advance Rio
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H	11:30~12:30 Shape up Waist yun		11:30~12:30 Reset Flow Reona	12:00~13:00 Power up Control Reona	11:30~12:30 Basic ♪ Ai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Aina	11:30~12:30 Waist ♪ Ai
13:30	13:00~14:00 Body Balance yun	13:00~14:00 Waist ♪ Ai		13:00~14:00 Body Balance Aina	13:30~14:30 Release&Strength Aina	13:00~14:00 Advance Aina	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Aina	13:00~14:00 Basic ♪ Ai
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ Ai	14:30~15:30 Power up Control yun		14:30~15:30 Pilates Workout Reona	14:30~15:30 Pilates Workout Reona	14:30~15:30 Waist ♪ Ai		14:30~15:30 Jump to Burn yun
16:00	16:00~17:00 Back&Arm ♪ yun	16:00~17:00 Basic ♪ Kanoko.H						16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Ai	17:30~18:30 Back&Spine yun						17:30~18:30 Power up Control yun
18:00	19:00~20:00 Hip Punch Key			18:00~19:00 Shape up Waist Reona	18:00~19:00 Pilates Cardio yun	18:00~19:00 Basic ♪ Kanoko.H	18:00~19:00 Reset Flow Reona	19:00~20:00 Basic ♪ Kanoko.H
19:30				19:30~20:30 Waist ♪ Ai	19:30~20:30 Basic ♪ Kanoko.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reona	19:30~20:30 Basic ♪ Ai	
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Pilates Barre yun	21:00~22:00 Animal Stretch Reona	21:00~22:00 Back&Spine Reona	

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
10:30	10:00~11:00 Waist ♪ Ai	close	10:00~11:00 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Shape up Waist Aina	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Aina	10:30~11:30 Basic ♪ Ai	10:00~11:00 Basic ♪ Kanoko.H	
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H		11:30~12:30 Hip Punch Reona	12:00~13:00 Pilates Workout Reona	11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H	12:00~13:00 Shape up Waist Aina	11:30~12:30 Pilates Barre yun	
13:30	13:00~14:00 Pilates Barre yun		13:00~14:00 Back&Arm ♪ Aina	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Aina	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Aina	13:30~14:30 Jump to Burn Aina	13:00~14:00 Basic ♪ Kanoko.H	
15:00	14:30~15:30 Back&Spine yun		14:30~15:30 Animal Stretch Reona		14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H		14:30~15:30 Back&Spine Reona	
	16:00~17:00 Basic ♪ Ai						16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Reona	
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio yun						17:30~18:30 Body Balance yun	
18:00				18:00~19:00 Waist ♪ Ai	18:00~19:00 Basic ♪ Kanoko.H	18:00~19:00 Reset Flow Reona	18:00~19:00 Pilates Cardio yun	19:00~20:00 Hip Punch Reona
19:30				19:30~20:30 Jump to Burn yun	19:30~20:30 Advance yun	19:30~20:30 Waist ♪ Ai	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yun	
21:00				21:00~22:00 Power up Control yun	21:00~22:00 Waist ♪ Ai	21:00~22:00 Release&Strength Reona	21:00~22:00 Basic ♪ Kanoko.H	

♪: 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 なんば店 Lesson Schedule

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30	10:00~11:00 Pilates Cardio Reona	close	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Aina	10:00~11:00 Body Balance Aina	10:00~11:00 Body Balance Aina	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Aina	10:00~11:00 Body Balance yun	10:00~11:00 Basic ♪ Ai	
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H		11:30~12:30 Reset Flow Reona	10:30~11:30 Jump to Burn Aina	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Kanoko.H	12:00~13:00 Basic ♪ Ai	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Reona	11:30~12:30 Power up Control yun	
13:30	13:00~14:00 Pilates Workout Reona		13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Aina	12:00~13:00 Waist ♪ Ai	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Aina	13:00~14:00 Shape up Waist Aina	13:00~14:00 Pilates Workout Reona	13:00~14:00 Reset Flow Reona	
15:00	14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H		14:30~15:30 Hip Punch Reona	13:30~14:30 Advance Aina	14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H	14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H	14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H	14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H	14:30~15:30 Waist ♪ Ai
	16:00~17:00 Waist ♪ Ai							16:00~17:00 Jump to Burn yun	16:00~17:00 Back&Spine yun
17:00	17:30~18:30 Advance yun							17:30~18:30 Animal Stretch Reona	17:30~18:30 Hip Punch Reona
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ 未定	18:00~19:00 Pilates Workout Reona	18:00~19:00 Back&Spine yun	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reona	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Reona	19:00~20:00 Basic ♪ Kanoko.H	
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ Ai	19:30~20:30 Basic ♪ Kanoko.H	19:30~20:30 Pilates Cardio yun	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yun	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yun		
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Release&Strength Reona	21:00~22:00 Waist ♪ Ai	21:00~22:00 Pilates Barre Reona	21:00~22:00 Pilates Barre Reona		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Aina	10:00~11:00 Body Balance Aina	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Aina	10:00~11:00 Shape up Waist Aina	10:00~11:00 Reset Flow Reona	10:00~11:00 Body Balance yun
12:00		11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H	12:00~13:00 Waist ♪ yun	11:30~12:30 Pilates Barre yun	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kanoko.H	11:30~12:30 Hip Punch Reona	11:30~12:30 Basic ♪ Ai
13:30		13:00~14:00 Shape up Waist Aina	13:30~14:30 Basic ♪ Aina	13:00~14:00 Jump to Burn Aina	13:30~14:30 Release&Strength Aina	13:00~14:00 Basic ♪ Ai	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Kanoko.H
15:00		14:30~15:30 Pilates Workout Reona		14:30~15:30 Back&Spine yun		14:30~15:30 Shape up Waist Reona	14:30~15:30 Pilates Cardio yun
						16:00~17:00 Advance yun	16:00~17:00 Waist ♪ Ai
17:00						17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kanoko.H	17:30~18:30 Basic ♪ Kanoko.H
18:00			18:00~19:00 Pilates Cardio yun	18:00~19:00 Basic ♪ Kanoko.H	18:00~19:00 Animal Stretch Reona	18:00~19:00 Power up Control yun	19:00~20:00 Pilates Barre yun
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Ai	19:30~20:30 Back&Spine Reona	19:30~20:30 Basic ♪ Kanoko.H	19:30~20:30 Waist ♪ Ai	
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ Ai	21:00~22:00 Pilates Workout Reona	21:00~22:00 Hip Punch Reona	21:00~22:00 Jump to Burn yun	

♪: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）