



pilates

pilates K 西梅田店 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	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Kanoka	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Natsuho	close	10:30~11:30 Basic 📌 Natsuho	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Maori		10:30~11:30 Waist 📌 未定	10:30~11:30 Basic 📌 Natsuho	
12:00	12:00~13:00 Basic 📌 Yuna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 未定	12:30~13:30 Basic 📌 Yuna		12:30~13:30 Basic 📌 Kanoka	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Natsuho	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist Kei	13:30~14:30 Basic 📌 Natsuho		15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Kanoka			13:30~14:30 Waist 📌 未定	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Kanoka
17:00	17:30~18:30 Waist 📌 未定			18:00~19:00 Back&Arm 📌 Natsuho	18:00~19:00 Basic 📌 Kanoka		18:00~19:00 Back&Arm 📌 Natsuho	18:00~19:00 Basic 📌 Maori	17:30~18:30 Basic 📌 Kanoka
19:30				19:30~20:30 Basic 📌 Yuna	19:30~20:30 Waist 📌 未定		19:30~20:30 Basic 📌 Yuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka	
21:00				21:00~22:00 Waist 📌 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka		21:00~22:00 Waist 📌 未定	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Maori	

	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	10:30~11:30 Shape up Waist Kei	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Maori	10:30~11:30 Basic 📌 Yuna		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Natsuho	10:30~11:30 Shape up Waist Kei	
12:00	12:00~13:00 Basic 📌 Natsuho		12:30~13:30 Waist 📌 Kei	12:30~13:30 Back&Arm 📌 Natsuho		12:30~13:30 Waist 📌 未定	12:00~13:00 Basic 📌 Kei	
13:30	13:30~14:30 Waist 📌 Kei		18:00~19:00 Basic 📌 Natsuho	18:00~19:00 Shape up Waist Kei		18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Kanoka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Natsuho
15:00	15:00~16:00 Back&Arm 📌 Natsuho		19:30~20:30 Shape up Waist Kei	19:30~20:30 Basic 📌 Natsuho		19:30~20:30 Waist 📌 未定	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Kanoka	15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 Kanoka
17:00			21:00~22:00 Back&Arm 📌 Natsuho	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Kei		21:00~22:00 Basic 📌 Kanoka	21:00~22:00 Basic 📌 未定	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Kanoka
18:00								
19:30								
21:00								

📌：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 西梅田店 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	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna	close	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho		10:30~11:30 Waist ♪ Yuna	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定			
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Natsuho		12:30~13:30 Shape up Waist Kei	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kei		12:30~13:30 Basic ♪ Kanoka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka	12:00~13:00 Waist ♪ Yuna			
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maori							13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Natsuho		
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ 未定							15:00~16:00 Waist ♪ Yuna	15:00~16:00 Basic ♪ Yuna		
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ Kanoka			
18:00								18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kei	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka	18:00~19:00 Shape up Waist Kei	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
19:30								19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanoka	19:30~20:30 Basic ♪ Yuna	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Natsuho	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka
21:00								21:00~22:00 Basic ♪ Kanoka	21:00~22:00 Waist ♪ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ momo	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Natsuho

	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	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho	10:30~11:30 Basic ♪ Yuna		10:30~11:30 Shape up Waist Kei	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Natsuho	10:30~11:30 Shape up Waist Kei			
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Yuna	12:30~13:30 Shape up Waist Kei		12:30~13:30 Waist ♪ Yuna	12:00~13:00 Waist ♪ Yuna	12:00~13:00 Basic ♪ Natsuho			
13:30							13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kanoka		
15:00							15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Kei		
17:00							17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kanoka			
18:00							18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maori	18:00~19:00 Basic ♪ Kanoka	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Natsuho	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未定
19:30							19:30~20:30 Basic ♪ Kanoka	19:30~20:30 Waist ♪ Yuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Natsuho
21:00							21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoka	21:00~22:00 Shape up Waist Kei	21:00~22:00 Basic ♪ Kanoka

♪：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）