



pilates

pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Release&Strength Aina	10:30~11:30 Waist 📌 Ai	10:00~11:00 Body Balance Aina	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Aina	10:00~11:00 Basic 📌 Sayaka.T	10:00~11:00 Hip&Leg 📌 Reona	close
12:00	11:30~12:30 Basic 📌 Ai	12:00~13:00 Advance Aina	11:30~12:30 Basic 📌 Sayaka.T	12:00~13:00 Waist 📌 Ai	11:30~12:30 Pilates Cardio yun	11:30~12:30 Stretch&Conditioning 📌 Kanoko.H	
13:30	13:00~14:00 Jump to Burn Aina	13:30~14:30 Body Balance Aina	13:00~14:00 Shape up Waist Aina	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Aina	13:00~14:00 Stretch&Conditioning 📌 Kanoko.H	13:00~14:00 Pilates Workout Reona	
15:00	14:30~15:30 Waist 📌 Ai		14:30~15:30 Basic 📌 Kanoko.H		14:30~15:30 Power up Control Reona	14:30~15:30 Back&Spine yun	
17:00	16:00~17:00 Back&Arm 📌 yun		16:00~17:00 Basic 📌 Sayaka.T		17:30~18:30 Shape up Waist Reona	17:30~18:30 Advance yun	
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 Kanoko.H	18:00~19:00 Hip Punch Reona	18:00~19:00 Pilates Workout Reona	18:00~19:00 Pilates Barre yun	19:00~20:00 Basic 📌 Kanoko.H		
19:30	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Reona	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Kanoko.H	19:30~20:30 Waist 📌 Ai	19:30~20:30 Basic 📌 Sayaka.T			
21:00	21:00~22:00 Reset Flow Reona	21:00~22:00 Basic 📌 Kanoko.H	21:00~22:00 Animal Stretch Reona	21:00~22:00 Pilates Cardio yun			

📌: 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Pilates Cardio Reona	10:30~11:30 Advance Aina	10:00~11:00 Hip Punch Reona	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	10:00~11:00 Pilates Workout Reona	10:00~11:00 Back&Spine yun	close	10:00~11:00 Basic ♪ Sayaka.T
12:00	11:30~12:30 Release&Strength Aina	12:00~13:00 Basic ♪ Ai	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Aina	12:00~13:00 Jump to Burn Aina	11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H	11:30~12:30 Waist ♪ Ai		11:30~12:30 Pilates Barre Reona
13:30	13:00~14:00 Shape up Waist Aina	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Aina	13:00~14:00 Release&Strength Aina	13:30~14:30 Basic ♪ Kanoko.H	13:00~14:00 Hip Punch Reona	13:00~14:00 Basic ♪ Sayaka.T		13:00~14:00 Basic ♪ Sayaka.T
15:00	14:30~15:30 Basic ♪ Sayaka.T		14:30~15:30 Pilates Cardio Reona		14:30~15:30 Waist ♪ Ai	14:30~15:30 Power up Control yun		14:30~15:30 Pilates Cardio Reona
					16:00~17:00 Jump to Burn yun	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ 未定		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ 未定	17:30~18:30 Basic ♪ Sayaka.T		
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	18:00~19:00 Animal Stretch Reona	18:00~19:00 Basic ♪ Sayaka.T	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未定	19:00~20:00 Pilates Barre yun			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ 未定
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Ai	19:30~20:30 Basic ♪ Kanoko.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未定	19:30~20:30 Waist ♪ Ai				19:30~20:30 Shape up Waist yun
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Jump to Burn Reona	21:00~22:00 Waist ♪ Ai	21:00~22:00 Back&Spine Reona				21:00~22:00 Body Balance yun

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Sayaka.T	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ RIO	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ 未定	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	close	10:00~11:00 Shape up Waist yun	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H	11:30~12:30 Back&Spine Reona	12:00~13:00 Basic ♪ Kanoko.H	11:30~12:30 Pilates Cardio Reona	11:30~12:30 Jump to Burn yun		11:30~12:30 Waist ♪ Ai	12:00~13:00 Hip Punch Reona
13:30	13:30~14:30 Reset Flow Reona	13:00~14:00 Waist ♪ Ai	13:30~14:30 Jump to Burn RIO	13:00~14:00 Waist ♪ Ai	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ 未定		13:00~14:00 Release&Strength 未定	13:30~14:30 Waist ♪ Ai
15:00		14:30~15:30 Release&Strength Reona		14:30~15:30 Advance Reona	14:30~15:30 Basic ♪ Sayaka.T		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ 未定	
				16:00~17:00 Shape up Waist yun	16:00~17:00 Body Balance yun			
17:00				17:30~18:30 Pilates Barre yun	17:30~18:30 Waist ♪ Ai			
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn yun	18:00~19:00 Basic ♪ Sayaka.T	18:00~19:00 Back&Spine Reona	19:00~20:00 Basic ♪ Kanoko.H			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Reona	18:00~19:00 Basic ♪ Sayaka.T
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ 未定	19:30~20:30 Hip Punch Reona	19:30~20:30 Basic ♪ Sayaka.T				19:30~20:30 Basic ♪ Sayaka.T	19:30~20:30 Power up Control yun
21:00	21:00~22:00 Release&Strength 未定	21:00~22:00 Basic ♪ Sayaka.T	21:00~22:00 Animal Stretch Reona				21:00~22:00 Pilates Workout Reona	21:00~22:00 Body Balance 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)