



pilates

# pilates K 八尾店 Lesson Schedule

更新日2024/5/24

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 Basic ♪ lyori.K	10:30~11:30 Jump to Burn Reina	close	10:30~11:30 Waist ♪ moe.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Ryo		10:30~11:30 Basic ♪ lyori.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ryo	
12:00	12:00~13:00 Release&Strength On	12:00~13:00 Basic ♪ lyori.K		12:30~13:30 Basic ♪ lyori.K	12:30~13:30 Waist ♪ moe.K		12:30~13:30 Waist ♪ moe.K	12:30~13:30 Waist ♪ moe.K	12:00~13:00 Basic ♪ lyori.K
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Ryo	13:30~14:30 Waist ♪ moe.K		13:30~14:30 Waist ♪ moe.K	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Reina		15:00~16:00 Pilates Workout Ryo	15:00~16:00 Release&Strength Reina	17:30~18:30 Pilates Workout On
15:00	17:30~18:30 Shape up Waist Ryo			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Ryo	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ On		18:00~19:00 Waist ♪ moe.K	18:00~19:00 Pilates Workout Ryo	
17:00				19:30~20:30 Basic ♪ lyori.K	19:30~20:30 Advance On		19:30~20:30 Basic ♪ moe.K	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Reina	
18:00				21:00~22:00 Shape up Waist Ryo	21:00~22:00 Basic ♪ lyori.K		21:00~22:00 Release&Strength Reina	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Ryo	
19:30									
21:00									

	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 Stretch&Conditioning ♪ Reina	close	10:30~11:30 Release&Strength On	10:30~11:30 Basic ♪ lyo		10:30~11:30 Waist ♪ moe.K	10:30~11:30 Basic ♪ lyori.K	
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Reina		12:30~13:30 Back&Arm ♪ On	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Reina		12:30~13:30 Jump to Burn Reina	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Reina	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ lyori.K		13:30~14:30 Pilates Workout Ryo	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Reina		15:00~16:00 Basic ♪ lyori.K	17:30~18:30 Waist ♪ moe.K	
15:00	17:00			18:00~19:00 Jump to Burn Reina		18:00~19:00 Basic ♪ lyori.K	18:00~19:00 Advance On	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Ryo
17:00				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Reina		19:30~20:30 Back&Arm ♪ On	19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	19:30~20:30 Basic ♪ lyori.K
18:00				21:00~22:00 Basic ♪ moe.K		21:00~22:00 Advance On	21:00~22:00 Basic ♪ lyori.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ryo
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 八尾店 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 Advance On	close	10:30~11:30 Waist ♪ moe.K	10:30~11:30 Release&Strength Reina		10:30~11:30 Basic ♪ moe.K	10:30~11:30 Advance On	10:30~11:30 Basic ♪ lyori.K
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ moe.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Reina	12:30~13:30 Basic ♪ moe.K		12:30~13:30 Shape up Waist Ryo	12:00~13:00 Basic ♪ lyori.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Reina
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Reina						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ On	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Ryo
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Ryo						15:00~16:00 Waist ♪ moe.K	15:00~16:00 Shape up Waist Ryo
17:00							17:30~18:30 Back&Arm ♪ Ryo	
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ lyori.K	18:00~19:00 Shape up Waist Ryo	18:00~19:00 Basic ♪ lyori.K	18:00~19:00 Pilates Workout Ryo		
19:30			19:30~20:30 Shape up Waist On	19:30~20:30 Basic ♪ lyori.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Ryo	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Reina		
21:00			21:00~22:00 Advance On	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Reina	21:00~22:00 Jump to Burn Reina		

	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 Jump to Burn Reina	10:30~11:30 Basic ♪ lyori.K		10:30~11:30 Release&Strength Reina	10:30~11:30 Basic ♪ lyori.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Reina
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ lyori.K	12:30~13:30 Shape up Waist Ryo		12:30~13:30 Pilates Workout Ryo	12:00~13:00 Waist ♪ moe.K	12:00~13:00 Shape up Waist Ryo
13:30						13:30~14:30 Jump to Burn Reina	13:30~14:30 Basic ♪ moe.K
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ moe.K	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Reina	
18:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Ryo	18:00~19:00 Basic ♪ moe.K	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Reina	18:00~19:00 Basic ♪ lyori.K	
19:30			19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Reina	19:30~20:30 Basic ♪ lyori.K	19:30~20:30 Waist ♪ moe.K	
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ryo	21:00~22:00 Release&Strength Reina	21:00~22:00 Jump to Burn Reina	21:00~22:00 Basic ♪ moe.K	

♪：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）