



pilates

pilates K 堺東店 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 Basic ♪ mao.y	10:30~11:30 Jump to Burn Kia	close	10:30~11:30 Waist ♪ Momoka.K	10:30~11:30 Basic ♪ mao.y		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Airi	10:30~11:30 Waist ♪ Momoka.K
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout Kia	12:00~13:00 Waist ♪ Momoka.K		12:30~13:30 Basic ♪ mao.y	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kia		12:30~13:30 Basic ♪ mao.y	12:00~13:00 Jump to Burn Kia
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Airi	13:30~14:30 Basic ♪ mao.y		13:30~14:30 Basic ♪ mao.y				15:00~16:00 Pilates Workout Kia
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Kia	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Kia						
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Airi							17:30~18:30 Basic ♪ Aina
18:00				18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K	18:00~19:00 Jump to Burn Kia		18:00~19:00 Basic ♪ Aina	18:00~19:00 Waist ♪ Momoka.K
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ Airi	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Airi		19:30~20:30 Waist ♪ Momoka.K	19:30~20:30 Basic ♪ aina.K
21:00				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Airi	21:00~22:00 Basic ♪ aina.K		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Airi	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K

	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 Hip&Leg ♪ Airi	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K	10:30~11:30 Pilates Workout Kia		10:30~11:30 Waist ♪ Momoka.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ aina.K		12:30~13:30 Waist ♪ Momoka.K	12:30~13:30 Basic ♪ aina.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Airi	12:00~13:00 Basic ♪ mao.y
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Kia		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Airi				15:00~16:00 Waist ♪ Momoka.K
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Kia						
17:00							17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kia
18:00			18:00~19:00 Basic ♪ aina.K	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Airi		18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kia	18:00~19:00 Basic ♪ aina.K
19:30			19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Airi	19:30~20:30 Basic ♪ mao.y		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kia	19:30~20:30 Pilates Workout Kia
21:00			21:00~22:00 Basic ♪ Airi	21:00~22:00 Waist ♪ Momoka.K		21:00~22:00 Basic ♪ mao.y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Kia

♪：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 堺東店 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 Waist ♪ Momoka.K	close	10:30~11:30 Release&Strength Momoka.K	10:30~11:30 Basic ♪ mao.y		10:30~11:30 Basic ♪ mao.y	10:30~11:30 Release&Strength Momoka.K	10:30~11:30 Pilates Workout Kia
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ mao.y		12:30~13:30 Basic ♪ mao.y	12:30~13:30 Waist ♪ aina.K		12:30~13:30 Release&Strength Momoka.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ mao.y	12:00~13:00 Basic ♪ aina.K
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K		13:30~14:30 Basic ♪ aina.K	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Kia				
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ aina.K		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K	15:00~16:00 Waist ♪ aina.K				
17:00			17:30~18:30 Waist ♪ aina.K					
18:00			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ aina.K	18:00~19:00 Basic ♪ Satuki.H		18:00~19:00 Waist ♪ Momoka.K	18:00~19:00 Pilates Barre Kia	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Momoka.K	19:30~20:30 Release&Strength yui		19:30~20:30 Basic ♪ mao.y	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K	
21:00			21:00~22:00 Waist ♪ Momoka.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ aina.K		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y	21:00~22:00 Jump to Burn Kia	

	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 Release&Strength Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ mao.y		10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Pilates Barre Kia	10:30~11:30 Basic ♪ aina.K
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y	12:30~13:30 Jump to Burn Kia		12:30~13:30 Pilates Barre Kia	12:00~13:00 Basic ♪ mao.y	12:00~13:00 Jump to Burn Kia
13:30		13:30~14:30 Release&Strength Momoka.K	13:30~14:30 Waist ♪ Momoka.K				
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ aina.K	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ mao.y				
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ mao.y					
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ aina.K	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kia		18:00~19:00 Basic ♪ Momoka.K	18:00~19:00 Pilates Workout Kia	
19:30		19:30~20:30 Pilates Barre Kia	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mao.y	19:30~20:30 Release&Strength Momoka.K	
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn Kia	21:00~22:00 Basic ♪ aina.K		21:00~22:00 Release&Strength Momoka.K	21:00~22:00 Basic ♪ aina.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)