



pilates

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

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

♪: 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

2024/7/16~2024/7/31

	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	10:30~11:30 Back&Arm Kei	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Waist Yuna	10:30~11:30 Back&Arm Natsuho	10:30~11:30 Waist Yuna	close	10:30~11:30 Basic 未定
12:00	12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Waist Yuna		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Hip&Leg 未定	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Hip&Leg 未定
13:30					13:30~14:30 Basic Misaki	13:30~14:30 Hip&Leg 未定		
15:00					15:00~16:00 Waist Yuna	15:00~16:00 Basic Yuna		
17:00					17:30~18:30 Basic Yuna			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Kei	18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa	18:00~19:00 Waist Yuna	18:00~19:00 Basic 未定				18:00~19:00 Waist Yuna
19:30	19:30~20:30 Waist Ai	19:30~20:30 Release&Strength Kei	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Natsuho				19:30~20:30 Back&Arm Natsuho
21:00	21:00~22:00 Basic Ikumi	21:00~22:00 Back&Arm Kei	21:00~22:00 Hip&Leg Ayu	21:00~22:00 Back&Arm Natsuho				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Kanoko

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

👉: 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)