



pilates

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

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

2024/7/16~2024/7/31

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

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

♪: 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)