



pilates

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

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

♡：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

2024/7/16~2024/7/31

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

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

♪: 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）