



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 Pilates Workout Ryo | 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 | | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Ryo |
| 13:30 | | | | 13:30~14:30 Waist ♪ moe.K | 13:30~14:30 Advance Reina | | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Release&Strength Reina | 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 | | 12:30~13:30 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 | | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Basic ♪ lyori.K | 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 | | | | |
| 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）