



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/6/6

2024/6/1~2024/6/15

	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)	
10:00	10:00~11:00 Basic ♪ Satsuki.H	10:30~11:30 Advance miho	close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Maori	10:30~11:30 Basic ♪ Ayumu.K	10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:30~11:30 Pilates Workout Kei	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Maori	
11:30	11:30~12:30 Hip Punch miho	12:00~13:00 Basic ♪ Satsuki.H		11:30~12:30 Power up Control miho	12:00~13:00 Jump to Burn miho	11:30~12:30 Basic ♪ Ayumu.K	12:00~13:00 Pilates Barre yui	11:30~12:30 Basic ♪ Satsuki.H	
13:00	13:00~14:00 Pilates Barre yui	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maori		13:00~14:00 Back&Spine Maori	13:30~14:30 Release&Strength miho	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Maori	13:30~14:30 Shape up Waist Kei	13:00~14:00 Power up Control miho	
14:30	14:30~15:30 Release&Strength miho	15:00~16:00 Animal Stretch miho		14:30~15:30 Back&Arm ♪ miho		14:30~15:30 Basic ♪ Ayumu.K		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Maori	
16:00	16:00~17:00 Back&Arm ♪ yui	16:30~17:30 Basic ♪ Ayumu.K						16:00~17:00 Jump to Burn miho	
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Maori	18:00~19:00 Back&Spine Maori			18:00~19:00 Waist ♪ Kei	18:00~19:00 Pilates Workout Kei	18:00~19:00 Basic ♪ Satsuki.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ yui	17:30~18:30 Basic ♪ Ayumu.K
18:00	19:00~20:00 Basic ♪ Ayumu.K				19:30~20:30 Reset Flow Kei	19:30~20:30 Basic ♪ Satsuki.H	19:30~20:30 Hip Punch miho	19:30~20:30 Basic ♪ Ayumu.K	19:00~20:00 Body Balance miho
19:30					21:00~22:00 Basic ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Pilates Cardio Kei	21:00~22:00 Back&Arm ♪ miho	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ yui	
21:00									

	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)	
10:00	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miho	close	10:00~11:00 Power up Control miho	10:30~11:30 Back&Spine Maori	10:00~11:00 Reset Flow Kei	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Maori	10:00~11:00 Basic ♪ Satsuki.H	
11:30	12:00~13:00 Shape up Waist yui		11:30~12:30 Basic ♪ Satsuki.H	12:00~13:00 Advance miho	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Maori	11:30~12:30 Basic ♪ Satsuki.H	12:00~13:00 Basic ♪ Satsuki.H	11:30~12:30 Power up Control miho
13:00	13:30~14:30 Basic ♪ Satsuki.H		13:00~14:00 Waist ♪ miho	13:30~14:30 Basic ♪ Satsuki.H	13:00~14:00 Basic ♪ Ayumu	13:00~14:00 Basic ♪ Ayumu	13:30~14:30 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Animal Stretch miho
14:30	15:00~16:00 Pilates Barre yui		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yui		14:30~15:30 Pilates Cardio Kei			14:30~15:30 Shape up Waist yui
16:00	16:30~17:30 Release&Strength miho							16:00~17:00 Basic ♪ Satsuki.H
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ Satsuki.H			18:00~19:00 Basic ♪ Ayumu.K	18:00~19:00 Shape up Waist yui	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maori	18:00~19:00 Basic ♪ Ayumu.K	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ yui
18:00				19:30~20:30 Release&Strength yui	19:30~20:30 Pilates Barre yui	19:30~20:30 Basic ♪ Ayumu	19:30~20:30 Body Balance yui	19:00~20:00 Back&Arm ♪ yui
19:30				21:00~22:00 Jump to Burn yui	21:00~22:00 Basic ♪ Ayumu.K	21:00~22:00 Back&Spine Maori	21:00~22:00 Waist ♪ yui	
21:00								

♪ : 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 天王寺店 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)
10:00		close	10:00~11:00 Basic ♪ Ayumu.K		10:00~11:00 Waist ♪ miho		10:00~11:00 Jump to Burn yui	
	10:30~11:30 Pilates Cardio Kei			10:30~11:30 Animal Stretch miho		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ yui		10:30~11:30 Basic ♪ Ayumu.K
11:30	12:00~13:00 Release&Strength yui			11:30~12:30 Body Balance miho		11:30~12:30 Basic ♪ Ayumu.K		11:30~12:30 Basic ♪ Ayumu.K
13:00	13:30~14:30 Body Balance yui			13:00~14:00 Basic ♪ Ayumu.K		13:00~14:00 Advance miho		13:00~14:00 Pilates Workout yui
14:30	15:00~16:00 Reset Flow Kei			14:30~15:30 Jump to Burn miho		14:30~15:30 Basic ♪ Ayumu.K		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Maori
16:00	16:30~17:30 Basic ♪ Satsuki.H							16:00~17:00 Basic ♪ Satsuki.H
17:00	18:00~19:00 Shape up Waist yui			18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maori	18:00~19:00 Basic ♪ Maori	18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Hip Punch Kei	17:30~18:30 Back&Spine Maori
18:00				19:30~20:30 Back&Spine Maori	19:30~20:30 Waist ♪ Momoka.K	19:30~20:30 Basic ♪ Satsuki.H	19:30~20:30 Reset Flow Kei	19:00~20:00 Basic ♪ Satsuki.H
19:30				21:00~22:00 Basic ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maori	21:00~22:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Basic ♪ Ayumu.K
21:00								

	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)	
10:00		10:00~11:00 Pilates Barre yui	10:00~11:00 Pilates Barre yui	10:00~11:00 Basic ♪ Satsuki.H		10:00~11:00 Shape up Waist Kei	10:30~11:30 Hip Punch miho	
11:30		11:30~12:30 Hip Punch Kei	10:30~11:30 Release&Strength miho	11:30~12:30 Satsuki.H	10:30~11:30 Back&Spine Maori	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ miho	12:00~13:00 Basic ♪ Ayumu.K	
13:00		13:00~14:00 Pilates Workout yui	12:00~13:00 Jump to Burn miho	13:00~14:00 Pilates Cardio miho	12:00~13:00 Basic ♪ Satsuki	13:00~14:00 Basic ♪ Kei	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maori	
14:30		14:30~15:30 Back&Arm ♪ Kei	13:30~14:30 Basic ♪ Satsuki.H	14:30~15:30 Satsuki.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Maori	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Kei	15:00~16:00 Power up Control miho	
16:00	close			Animal Stretch miho		16:00~17:00 Pilates Cardio miho	16:30~17:30 Pilates Barre yui	
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ miho	18:00~19:00 Back&Spine Maori	
18:00			18:00~19:00 Pilates Cardio miho	18:00~19:00 Body Balance yui	18:00~19:00 Basic ♪ Ayumu.K	18:00~19:00 Back&Arm ♪ yui	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Maori	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Satsuki.H	19:30~20:30 Shape up Waist yui	19:30~20:30 Waist ♪ yui	19:30~20:30 Pilates Workout yui		
21:00			21:00~22:00 Advance miho	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maori	21:00~22:00 Jump to Burn yui	21:00~22:00 Basic ♪ Ayumu.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)