



pilates

# pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/8

Let's have fun with all pilates lovers♡

	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)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♡ Karin.N	10:30~11:30 Pilates Barre Ausa	close	10:30~11:30 Back&Arm ♡ RIO	10:30~11:30 Waist ♡ RIO		10:30~11:30 Release&Strength nanami	10:30~11:30 Back&Arm ♡ RIO	
12:00	12:00~13:00 Waist ♡ RIO	12:00~13:00 Basic ♡ RIO		12:30~13:30 Basic ♡ Karin.N	12:30~13:30 Back&Arm ♡ RIO		12:30~13:30 Basic ♡ Karin.N	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♡ nanami	12:00~13:00
13:30	13:30~14:30 Release&Strength nanami	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Azusa		15:00~16:00 Hip&Leg ♡ nanami	15:00~16:00 Back&Arm ♡ RIO		15:00~16:00	13:30~14:30 Basic ♡ RIO	15:00~16:00 Pilates Barre Ausa
17:00	17:30~18:30 Basic ♡			18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ nanami	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ nanami		18:00~19:00 Waist ♡ RIO	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Azusa	17:30~18:30 Release&Strength nanami
18:00	18:00~19:00 RIO			19:30~20:30 Waist ♡ RIO	19:30~20:30 Basic ♡ Karin.N		19:30~20:30 Back&Arm ♡ RIO	19:30~20:30 Waist ♡ RIO	
19:30				21:00~22:00 Hip&Leg ♡ nanami	21:00~22:00 Release&Strength nanami		21:00~22:00 Basic ♡ Karin.N	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	
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)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♡ Karin.N	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Azusa	10:30~11:30 Basic ♡ Karin.N		10:30~11:30 Basic ♡ RIO	10:30~11:30 Pilates Workout On	
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn On		12:30~13:30 Waist ♡ Azusa	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Azusa		12:30~13:30 Back&Arm ♡ Azusa	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Azusa	
13:30	13:30~14:30 Basic ♡ Karin.N		18:00~19:00 Basic ♡ Karin.N	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa		18:00~19:00 Back&Arm ♡ RIO	18:00~19:00 Release&Strength nanami	13:30~14:30 Jump to Burn On
15:00	15:00~16:00 Power up Control On		19:30~20:30 Back&Arm ♡ RIO	19:30~20:30 Waist ♡ RIO		19:30~20:30 Basic ♡ Karin.N	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Azusa	15:00~16:00 Basic ♡ Karin.N
17:00			21:00~22:00 Waist ♡ RIO	21:00~22:00 Back&Arm ♡ RIO		21:00~22:00 Waist ♡ RIO	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♡ nanami	17:30~18:30 Pilates Barre Azusa
18:00								
19:30								
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時間前を切ったの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 心齋橋店 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)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	close	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	10:30~11:30 Back&Arm ♪ RIO		10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Karin.N						12:00~13:00 Pilates Workout Kia	12:00~13:00 Back&Arm ♪ RIO	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ nanami			12:30~13:30 Release&Strength nanami	12:30~13:30 Waist ♪ RIO		12:30~13:30 Release&Strength nanami	13:30~14:30 Back&Arm ♪ RIO	13:30~14:30 Basic ♪ Karin.N
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Karin.N							15:00~16:00 Jump to Burn Kia	15:00~16:00 Waist ♪ Azusa
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ Karin.N	
18:00				18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ nanami	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa		
19:30				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	19:30~20:30 Release&Strength nanami	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ nanami	19:30~20:30 Basic ♪ Karin.N		
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ RIO	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ nanami	21:00~22:00 Basic ♪ RIO	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Azusa		

	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)
10:30	close	10:30~11:30 Waist ♪ RIO	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ nanami	10:30~11:30 Waist ♪ Azusa
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ Karin.N	12:30~13:30 Power up Control Key		12:30~13:30 Back&Arm ♪ RIO	12:00~13:00 Waist ♪ RIO	12:00~13:00 Back&Arm ♪ RIO
13:30						13:30~14:30 Release&Strength nanami	13:30~14:30 Basic ♪ nanami
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Karin.N	15:00~16:00 Release&Strength nanami
17:00						17:30~18:30 Back&Arm ♪ RIO	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ RIO	18:00~19:00 Waist ♪ Azusa	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa	18:00~19:00 Basic ♪ Karin.N	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Azusa	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa	19:30~20:30 Waist ♪ RIO	19:30~20:30 Release&Strength nanami	
21:00			21:00~22:00 Pilates Barre Azusa	21:00~22:00 Basic ♪ Karin.N	21:00~22:00 Back&Arm ♪ RIO	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ nanami	

♪: 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）