



pilates

pilates K 茨木店 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 ♡ Asuka.H | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ Moe | close | 10:30~11:30 Back&Arm ♡ Moe | 10:30~11:30 Basic ♡ Asuka.H | 10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Luca | close | |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ Moe | 12:30~13:30 Back&Arm ♡ Moe | | 12:30~13:30 Basic ♡ Asuka.H | 12:00~13:00 Back&Arm ♡ Sarasa.T | 12:00~13:00 Basic ♡ Asuka.H | | |
| 13:30 | | 18:00~19:00 Basic ♡ Luca | 18:00~19:00 Basic ♡ Asuka.H | | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ Moe | 18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Luca | 13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Luca | | 13:30~14:30 Back&Arm ♡ Sarasa.T |
| 15:00 | | 19:30~20:30 Back&Arm ♡ Sarasa.T | 19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Luca | | 19:30~20:30 Basic ♡ Asuka.H | 19:30~20:30 Waist ♡ Sarasa.T | 15:00~16:00 Basic ♡ Asuka.H | | 15:00~16:00 Waist ♡ Sarasa.T |
| 17:00 | | 21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Luca | 21:00~22:00 Basic ♡ Asuka.H | | 21:00~22:00 Back&Arm ♡ Moe | 21:00~22:00 Basic ♡ Sarasa.T | 17:30~18:30 Waist ♡ Sarasa.T | | |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | |

| | 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 Basic ♡ Asuka.H | 10:30~11:30 Back&Arm ♡ Sarasa.T | close | 10:30~11:30 Basic ♡ Asuka.H | 10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Luca | 10:30~11:30 Basic ♡ Luca | close | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Waist ♡ Sarasa.T | 12:30~13:30 Basic ♡ Asuka.H | | 12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Luca | 12:00~13:00 Basic ♡ Asuka.H | 12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Luca | | |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♡ Moe | 13:30~14:30 Waist ♡ Moe | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Basic ♡ Asuka.H | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♡ Moe | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Back&Arm ♡ Moe | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Back&Arm ♡ Sarasa.T | 18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Luca | | 18:00~19:00 Basic ♡ Asuka.H | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ Moe | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Luca | 19:30~20:30 Basic ♡ Asuka.H | | 19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Luca | 19:30~20:30 Basic ♡ Luca | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic ♡ Luca | 21:00~22:00 Hip&Leg ♡ Luca | | 21:00~22:00 Basic ♡ Asuka.H | 21:00~22:00 Back&Arm ♡ Moe | | | |

♡：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 茨木店 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 Waist Asuka.H | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning Moe | | 10:30~11:30 Waist Sarasa.T | 10:30~11:30 Basic Asuka.H | 10:30~11:30 Hip&Leg Luca | close | 10:30~11:30 Basic Luca |
| 12:00 | | | | | 12:00~13:00 Back&Arm Moe | 12:00~13:00 Waist Sarasa.T | | |
| | 12:30~13:30 Back&Arm Moe | 12:30~13:30 Basic Asuka.H | | 12:30~13:30 Basic Luca | | | | 12:30~13:30 Back&Arm Sarasa.T |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Hip&Leg Sarasa.T | 13:30~14:30 Basic Luca | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning Moe | 15:00~16:00 Back&Arm Sarasa.T | | |
| | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Waist Asuka.H | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T | 18:00~19:00 Back&Arm Luca | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning Moe | 18:00~19:00 Hip&Leg Luca | | | | 18:00~19:00 Waist Asuka.H |
| 19:30 | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe | 19:30~20:30 Waist Asuka.H | 19:30~20:30 Basic Luca | 19:30~20:30 Back&Arm Moe | | | | 19:30~20:30 Hip&Leg Sarasa.T |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic Sarasa.T | 21:00~22:00 Hip&Leg Luca | 21:00~22:00 Back&Arm Moe | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning Moe | | | | 21:00~22:00 Basic Asuka.H |

| | 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 Luca | | 10:30~11:30 Hip&Leg Sarasa.T | 10:30~11:30 Basic Luca | 10:30~11:30 Waist Asuka.H | close | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning Moe | 10:30~11:30 Waist Moe | |
| 12:00 | | | | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning Moe | 12:00~13:00 Back&Arm Luca | | | 12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T | 12:30~13:30 Basic Asuka.H |
| | 12:30~13:30 Hip&Leg Sarasa.T | | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning Moe | | 13:30~14:30 Hip&Leg Luca | | | | |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Basic Asuka.H | | | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Waist Asuka.H | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Back&Arm Moe | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning Moe | 18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T | 18:00~19:00 Back&Arm Moe | | | | | 18:00~19:00 Waist Asuka.H | 18:00~19:00 Basic Sarasa.T |
| 19:30 | 19:30~20:30 Waist Asuka.H | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe | 19:30~20:30 Basic Asuka.H | | | | | 19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T | 19:30~20:30 Hip&Leg Luca |
| 21:00 | 21:00~22:00 Back&Arm Moe | 21:00~22:00 Basic Luca | 21:00~22:00 Waist Asuka.H | | | | | 21:00~22:00 Basic Asuka.H | 21:00~22:00 Back&Arm Luca |

👉: 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)