



pilates

# pilates K 茨木店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30		10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Luca	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Moe	close	10:30~11:30 Basic ♪ Asuka.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sarasa.T	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Luca	12:00~13:00 Basic ♪ Sarasa.T	12:00~13:00 Waist ♪ Asuka.H		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Sarasa.T	12:30~13:30 Basic ♪ Asuka.H	
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ Asuka.H	13:30~14:30 Pilates Barre Moe				
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ Luca	15:00~16:00 Basic ♪ Asuka.H				
17:00			17:30~18:30 Basic ♪ Asuka.H					
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Moe	18:00~19:00 Basic ♪ Sarasa.T				18:00~19:00 Basic ♪ Satsuki.H	18:00~19:00 Pilates Barre Moe	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sarasa.T
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Sarasa.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Luca				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sarasa.T	19:30~20:30 Waist ♪ Asuka.H	19:30~20:30 Basic ♪ Asuka.H
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Luca	21:00~22:00 Waist ♪ Sarasa.T				21:00~22:00 Waist ♪ Satsuki.H	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Moe	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Sarasa.T

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Sarasa.T	10:30~11:30 Waist ♪ Moe	10:30~11:30 Basic ♪ Misaki.E	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Moe	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Moe	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Luca	12:00~13:00 Basic ♪ Asuka.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Luca		12:30~13:30 Basic ♪ Luca	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Luca	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Moe	13:30~14:30 Basic ♪ Misaki.E				
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre Moe	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Luca				
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Luca					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Asuka.H				18:00~19:00 Basic ♪ Sarasa.T	18:00~19:00 Waist ♪ Asuka.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Luca
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Luca				19:30~20:30 Waist ♪ Asuka.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sarasa.T	19:30~20:30 Basic ♪ Sarasa.T
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Asuka.H				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sarasa.T	21:00~22:00 Basic ♪ Asuka.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Luca

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)								
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Back&Arm Sarasa.T	10:30~11:30 Hip&Leg Luca	close	10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Waist Asuka.H		10:30~11:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T								
12:00	12:30~13:30 Waist Asuka.H	12:00~13:00 Pilates Barre Moe	12:00~13:00 Basic Asuka.H		12:30~13:30 Basic Asuka.H	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T		12:30~13:30								
13:30		13:30~14:30 Basic Asuka.H	13:30~14:30 Waist Moe						12:30~13:30 Hip&Leg Luca							
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Moe	15:00~16:00 Back&Arm Luca													
17:00		17:30~18:30 Waist Asuka.H														
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg Luca														
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T	19:30~20:30 Hip&Leg Luca			19:30~20:30 Pilates Barre Moe	19:30~20:30 Pilates Barre Moe		19:30~20:30 Waist Sarasa.T								
21:00	21:00~22:00 Basic Luca	21:00~22:00 Basic Luca			21:00~22:00 Stretch&Conditioning Sarasa.T	21:00~22:00 Waist Sarasa.T		21:00~22:00 Back&Arm Luca	21:00~22:00 Hip&Leg Moe	21:00~22:00 Basic Asuka.H						

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)						
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T	10:30~11:30 Basic Luca	close	10:30~11:30 Waist Asuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg Luca		10:30~11:30 Waist Sarasa.T	10:30~11:30 Back&Arm Sarasa.T						
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Luca	12:00~13:00 Hip&Leg Moe		12:30~13:30 Basic Luca	12:30~13:30 Pilates Barre Moe		12:30~13:30 Back&Arm Luca	12:00~13:00 Basic Asuka.H						
13:30	13:30~14:30 Waist Asuka.H	13:30~14:30 Back&Arm Luca						13:30~14:30 Stretch&Conditioning Sarasa.T						
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Sarasa.T	15:00~16:00 Pilates Barre Moe									15:00~16:00 Waist Asuka.H			
17:00	17:30~18:30 Basic Asuka.H													17:30~18:30 Pilates Barre Moe
18:00														18:00~19:00 Hip&Leg Sarasa.T
19:30				19:30~20:30 Pilates Barre Moe	19:30~20:30 Back&Arm Sarasa.T		19:30~20:30 Basic Asuka.H							19:30~20:30 Stretch&Conditioning Moe
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Sarasa.T	21:00~22:00 Basic Asuka.H		21:00~22:00 Hip&Leg Luca	21:00~22:00 Pilates Barre Moe						

👉: 体験可能レッスン

今月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）