



pilates

pilates K なんば店 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	10:00~11:00 Hip&Leg 📍 Aina	10:30~11:30 Power up Control Reona	10:00~11:00 Hip&Leg 📍 Ai	10:00~11:00 Basic 📍 Kanoko.H	close	10:00~11:00 Body Balance Reona	10:30~11:30 Back&Spine Reona	10:00~11:00 Release&Strength Aina
12:00	11:30~12:30 Pilates Barre Reona	12:00~13:00 Shape up Waist Reona	11:30~12:30 Basic 📍 Sayaka.T	11:30~12:30 Reset Flow Reona		11:30~12:30 Basic 📍 Kanoko.H	12:00~13:00 Basic 📍 Yurie.T	11:30~12:30 Basic 📍 Yurie.T
13:30	13:00~14:00 Advance Aina	13:30~14:30 Basic 📍 Kanoko.H	13:00~14:00 Waist 📍 Ai	13:00~14:00 Pilates Cardio yun		13:00~14:00 Reset Flow Reona	13:30~14:30 Pilates Workout Reona	13:00~14:00 Body Balance Aina
15:00	14:30~15:30 Hip Punch Reona		14:30~15:30 Basic 📍 Kanoko.H	14:30~15:30 Jump to Burn Reona		14:30~15:30 Stretch&Conditioning 📍 Kanoko.H		14:30~15:30 Hip&Leg 📍 Ai
			16:00~17:00 Back&Arm 📍 Sayaka.T	16:00~17:00 Shape up Waist yun				
17:00			17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📍 Kanoko.H	17:30~18:30 Basic 📍 Sayaka.T				
18:00	18:00~19:00 Back&Spine Reona	18:00~19:00 Pilates Cardio Reona	19:00~20:00 Basic 📍 Yurie.T			18:00~19:00 Waist 📍 Ai	18:00~19:00 Jump to Burn yun	18:00~19:00 Basic 📍 Sayaka.T
19:30	19:30~20:30 Basic 📍 Kanoko.H	19:30~20:30 Hip&Leg 📍 Ai			19:30~20:30 Basic 📍 Sayaka.T	19:30~20:30 Waist 📍 Ai	19:30~20:30 Animal Stretch Reona	
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📍 Kanoko.H	21:00~22:00 Waist 📍 Ai			21:00~22:00 Hip&Leg 📍 Ai	21:00~22:00 Basic 📍 Kanoko.H	21:00~22:00 Hip Punch Reona	

	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 Reset Flow Reona	10:00~11:00 Advance yun	10:00~11:00 Shape up Waist Reona	close	10:00~11:00 Back&Arm 📍 Sayaka.T	10:30~11:30 Basic 📍 Kanoko.H	10:00~11:00 Jump to Burn Aina
12:00	12:00~13:00 Basic 📍 Kanoko.H	11:30~12:30 Stretch&Conditioning 📍 Kanoko.H	11:30~12:30 Body Balance yun		11:30~12:30 Shape up Waist yun	12:00~13:00 Waist 📍 Ai	11:30~12:30 Hip Punch Reona
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Reona	13:00~14:00 Basic 📍 Sayaka.T	13:00~14:00 Pilates Workout Reona		13:00~14:00 Basic 📍 Yurie.T	13:30~14:30 Hip&Leg 📍 Ai	13:00~14:00 Basic 📍 Aina
15:00		14:30~15:30 Pilates Cardio yun	14:30~15:30 Power up Control yun		14:30~15:30 Jump to Burn yun		14:30~15:30 Back&Spine Reona
		16:00~17:00 Animal Stretch Reona	16:00~17:00 Basic 📍 Kanoko.H				
17:00		17:30~18:30 Basic 📍 Yurie.T	17:30~18:30 Hip&Leg 📍 Ai				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 Ai	19:00~20:00 Hip Punch Reona			18:00~19:00 Basic 📍 Kanoko.H	18:00~19:00 Back&Arm 📍 Sayaka.T	18:00~19:00 Advance yun
19:30	19:30~20:30 Waist 📍 Ai			19:30~20:30 Hip&Leg 📍 Ai	19:30~20:30 Shape up Waist yun	19:30~20:30 Pilates Barre yun	
21:00	21:00~22:00 Basic 📍 Sayaka.T			21:00~22:00 Waist 📍 Ai	21:00~22:00 Body Balance yun	21:00~22:00 Back&Arm 📍 Sayaka.T	

📍: 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 なんば店 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		10:00~11:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ai	close	10:00~11:00 Waist ♪ Ai		10:00~11:00 Back&Spine Reona	
	10:30~11:30 Body Balance yun	11:30~12:30 Jump to Burn yun	11:30~12:30 Back&Spine Reona		11:30~12:30 Basic ♪ Sayaka.T	10:30~11:30 Hip Punch Reona	11:30~12:30 Waist ♪ Aina	10:30~11:30 Pilates Cardio yun
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	13:00~14:00 Basic ♪ Kanoko.H	13:00~14:00 Waist ♪ Ai		13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	12:00~13:00 Reset Flow Reona	13:00~14:00 Body Balance Aina	12:00~13:00 Basic ♪ Yurie.T
13:30	13:30~14:30 Power up Control yun	14:30~15:30 Body Balance yun	14:30~15:30 Pilates Workout Reona		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ai	13:30~14:30 Basic ♪ Yurie.T	14:30~15:30 Reset Flow Reona	13:30~14:30 Shape up Waist AOI
15:00		16:00~17:00 Basic ♪ Yurie.T	16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoko.H					
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Ai	17:30~18:30 Basic ♪ Yurie.T					
18:00	18:00~19:00 Jump to Burn Reona	19:00~20:00 Waist ♪ Ai			18:00~19:00 Pilates Workout Reona	18:00~19:00 Pilates Barre yun	18:00~19:00 Release&Strength yun	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Kanoko.H				19:30~20:30 Basic ♪ Yurie.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ai	19:30~20:30 Advance yun	19:30~20:30 Hip Punch Reona
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist Reona				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kanoko.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	21:00~22:00 Basic ♪ Yurie.T	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Ai

	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	10:00~11:00 Back&Spine yun	10:00~11:00 Hip Punch Reona	close	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ai		10:00~11:00 Back&Arm ♪ Aina		10:00~11:00 Pilates Barre yun	
12:00	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	11:30~12:30 Basic ♪ Kanoko.H		11:30~12:30 Shape up Waist Reona	11:30~12:30 Yurie.T	11:30~12:30 Hip Punch Reona	11:30~12:30 Body Balance yun	11:30~12:30 Basic ♪ Yurie.T	
13:30	13:00~14:00 Power up Control yun	13:00~14:00 Release&Strength yun		13:00~14:00 Basic ♪ Yurie.T	13:00~14:00 Yurie.T	13:30~14:30 Jump to Burn Reona	13:00~14:00 Ai	13:00~14:00 Advance yun	
15:00	14:30~15:30 Basic ♪ Kanoko.H	14:30~15:30 Reset Flow Reona		14:30~15:30 Waist ♪ Ai			14:30~15:30 Release&Strength Reona	14:30~15:30 Animal Stretch Reona	
16:00~17:00	16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Ai	16:00~17:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T						16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♪ Ai	
17:00	17:30~18:30 Waist ♪ Ai	17:30~18:30 Jump to Burn yun			18:00~19:00 Pilates Cardio yun	18:00~19:00 Waist ♪ Ai	18:00~19:00 Body Balance yun	18:00~19:00 Back&Spine Reona	17:30~18:30 Shape up Waist AOI
18:00	19:00~20:00 Basic ♪ Yurie.T				19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	19:30~20:30 Reset Flow Reona	19:30~20:30 Basic ♪ Sayaka.T	19:30~20:30 Pilates Workout Reona	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Ai
19:30					21:00~22:00 Release&Strength yun	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ai	21:00~22:00 Pilates Cardio yun	21:00~22:00 Basic ♪ Sayaka.T	
21:00									

♪: 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）