



pilates

pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/7/5

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

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

♪: 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

2024/7/16~2024/7/31

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

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

♪: 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）