



pilates

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

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

👉: 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

2024/8/16~2024/8/31

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

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