



pilates

# pilates K 堺東店 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 Basic 📍 aina.K	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📍 Kia	10:30~11:30 Waist 📍 Momoka.K	close	10:30~11:30 Basic 📍 mao.y	10:30~11:30 Jump to Burn Kia	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm 📍 mao.y	12:00~13:00 Basic 📍 aina.K	12:00~13:00 Hip&Leg 📍 mao.y		12:30~13:30 Hip&Leg 📍 mao.y	12:30~13:30 Basic 📍 未定	
13:30			13:30~14:30 Pilates Barre Kia	13:30~14:30 Release&Strength Momoka.K				
15:00			15:00~16:00 Waist 📍 aina.K	15:00~16:00 Basic 📍 mao.y				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg 📍 Kia					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm 📍 mao.y	18:00~19:00 Pilates Workout Kia				18:00~19:00 Pilates Barre Kia	18:00~19:00 Waist 📍 aina.K	18:00~19:00 Basic 📍 aina.K
19:30	19:30~20:30 Basic 📍 aina.K	19:30~20:30 Waist 📍 aina.K				19:30~20:30 Release&Strength Kia	19:30~20:30 Hip&Leg 📍 mao.y	19:30~20:30 Waist 📍 aina.K
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre Kia	21:00~22:00 Jump to Burn Kia				21:00~22:00 Waist 📍 aina.K	21:00~22:00 Basic 📍 mao.y	21:00~22:00 Back&Arm 📍 mao.y

	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 Waist 📍 aina.K	10:30~11:30 Basic 📍 未定	10:30~11:30 Release&Strength Momoka.K	close	10:30~11:30 Back&Arm 📍 mao.y	10:30~11:30 Waist 📍 Momoka.K	
12:00	12:30~13:30 Basic 📍 未定	12:00~13:00 Pilates Workout Momoka.K	12:00~13:00 Basic 📍 未定		12:30~13:30 Waist 📍 aina.K	12:30~13:30 Hip&Leg 📍 mao.y	
13:30		13:30~14:30 Waist 📍 aina.K	13:30~14:30 Hip&Leg 📍 mao.y				
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg 📍 mao.y	15:00~16:00 Waist 📍 aina.K				
17:00		17:30~18:30 Back&Arm 📍 mao.y					
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 mao.y				18:00~19:00 Pilates Workout Momoka.K	18:00~19:00 Basic 📍 未定	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 Kia
19:30	19:30~20:30 Basic 📍 aina.K				19:30~20:30 Basic 📍 未定	19:30~20:30 Jump to Burn Kia	19:30~20:30 Basic 📍 Momoka.K
21:00	21:00~22:00 Back&Arm 📍 mao.y				21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📍 Momoka.K	21:00~22:00 Waist 📍 aina.K	21:00~22:00 Pilates Barre Kia

📍：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 堺東店 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 Hip&Leg ♪ mao.y	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ mao.y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ mao.y		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ aina.K	12:00~13:00 Pilates Workout Momoka.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y	12:30~13:30 Basic ♪ aina.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ mao.y	13:30~14:30 Basic ♪ aina.K						
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ aina.K	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ mao.y						
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ mao.y							
18:00		18:00~19:00 Release&Strength Momoka.K							
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ mao.y				19:30~20:30 Waist ♪ aina.K	19:30~20:30 Basic ♪ 未定		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mao.y	19:30~20:30 Release&Strength Momoka.K
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Momoka.K				21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K		21:00~22:00 Release&Strength Momoka.K	21:00~22:00 Basic ♪ aina.K

	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 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Basic ♪ aina.K	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K	10:30~11:30 Release&Strength Momoka.K		10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ mao.y	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Release&Strength Momoka.K		12:30~13:30 Pilates Workout Momoka.K	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Release&Strength Momoka.K	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Momoka.K	13:30~14:30 Basic ♪ aina.K							13:30~14:30 Basic ♪ mao.y
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout Momoka.K	15:00~16:00 Waist ♪ Momoka.K							15:00~16:00 Waist ♪ aina.K
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ aina.K								17:30~18:30 Basic ♪ aina.K
18:00									18:00~19:00 Basic ♪ aina.K
19:30				19:30~20:30 Waist ♪ aina.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mao.y		19:30~20:30 Waist ♪ aina.K	19:30~20:30 Release&Strength Momoka.K	
21:00				21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Waist ♪ aina.K		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y	21:00~22:00 Basic ♪ mao.y	

♪: 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)