



pilates

# pilates K 心齋橋店 Lesson Schedule

更新日2024/7/12

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	10:30~11:30 Back&Arm ♪ RIO	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N		10:30~11:30 Shape up Waist nanami	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	close
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ RIO	12:30~13:30 Pilates Barre Azusa		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Azusa	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ RIO	
13:30						13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Azusa	13:30~14:30 Basic ♪ Karin.N	
15:00						15:00~16:00 Basic ♪ Karin.N	15:00~16:00 Back&Arm ♪ RIO	
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ RIO		
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Karin.N	18:00~19:00 Release&Strength nanami	18:00~19:00 Waist ♪ RIO	18:00~19:00 Back&Arm ♪ RIO			
19:30		19:30~20:30 Shape up Waist nanami	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ nanami	19:30~20:30 Back&Arm ♪ RIO	19:30~20:30 Basic ♪ Karin.N			
21:00		21:00~22:00 Release&Strength nanami	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Azusa	21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Waist ♪ RIO			

	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	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Azusa		10:30~11:30 Release&Strength nanami	10:30~11:30 Basic ♪ Karin.N	10:30~11:30 Waist ♪ Azusa	close
12:00	12:30~13:30 Jump to Burn RIO	12:30~13:30 Basic ♪ Karin.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ nanami	12:00~13:00 Back&Arm ♪ RIO	12:00~13:00 Shape up Waist nanami	
13:30					13:30~14:30 Pilates Workout kia	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Azusa	
15:00					15:00~16:00 Waist ♪ RIO	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ nanami	
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Azusa		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Azusa	18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ nanami	18:00~19:00 Back&Arm ♪ RIO			
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Azusa	19:30~20:30 Basic ♪ YOSHIMILY	19:30~20:30 Shape up Waist nanami	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Azusa			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ YOSHIMILY	21:00~22:00 Waist ♪ RIO	21:00~22:00 Basic ♪ Karin.N	21:00~22:00 Jump to Burn RIO			

♪：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 心齋橋店 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	10:30~11:30 Waist Azusa	10:30~11:30 Pilates Barre Azusa		10:30~11:30 Basic YOSHIMI.Y	10:30~11:30 Waist Azusa	10:30~11:30 Pilates Workout On	close	10:30~11:30 Hip&Leg Azusa
12:00	12:30~13:30 Basic Karin.N	12:30~13:30 Back&Arm RIO		12:30~13:30 Jump to Burn RIO	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Karin.N	12:00~13:00 Basic YOSHIMI.Y		12:30~13:30 Pilates Barre Azusa
13:30					13:30~14:30 Basic YOSHIMI.Y	13:30~14:30 Hip&Leg On		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout Azusa	15:00~16:00 Basic YOSHIMI.Y		
17:00					17:30~18:30 Basic YOSHIMI.Y			
18:00	18:00~19:00 Waist RIO	18:00~19:00 Basic Karin.N	18:00~19:00 Jump to Burn RIO	18:00~19:00 Hip&Leg Azusa				18:00~19:00 Back&Arm RIO
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg Azusa	19:30~20:30 Waist RIO	19:30~20:30 Back&Arm RIO	19:30~20:30 Basic Karin.N				19:30~20:30 Basic Karin.N
21:00	21:00~22:00 Back&Arm RIO	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Karin.N	21:00~22:00 Basic YOSHIMI.Y	21:00~22:00 Pilates Barre Azusa				21:00~22:00 Jump to Burn RIO

	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 Stretch&Conditioning Karin.N		10:30~11:30 Back&Arm yun	10:30~11:30 Hip&Leg Azusa	10:30~11:30 Basic YOSHIMI.Y	close	10:30~11:30 Back&Arm RIO	10:30~11:30 Basic YOSHIMI.Y
12:00	12:30~13:30 Waist RIO		12:30~13:30 Shape up Waist yun	12:00~13:00 Basic Karin.N	12:00~13:00 Back&Arm RIO		12:30~13:30 Waist RIO	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Karin.N
13:30				13:30~14:30 Pilates Barre Azusa	13:30~14:30 Basic YOSHIMI.Y			
15:00				15:00~16:00 Basic YOSHIMI.Y	15:00~16:00 Jump to Burn RIO			
17:00				17:30~18:30 Stretch&Conditioning Karin.N				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Azusa	18:00~19:00 Basic YOSHIMI.Y	18:00~19:00 Waist RIO				18:00~19:00 Basic YOSHIMI.Y	18:00~19:00 Pilates Barre Azusa
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Azusa	19:30~20:30 Waist RIO	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Karin.N				19:30~20:30 Release&Strength Kei	19:30~20:30 Pilates Workout Azusa
21:00	21:00~22:00 Basic YOSHIMI.Y	21:00~22:00 Back&Arm RIO	21:00~22:00 Basic Karin.N				21:00~22:00 Shape up Waist Kei	21:00~22:00 Jump to Burn RIO

👉: 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)