



pilates

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

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

📌: 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時間前を切ったの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

2024/8/16~2024/8/31

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

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

♪: 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)