



pilates

# pilates K なんば店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

## 2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:00~11:00 Style up pilates Azusa	close	10:00~11:00 Basic ♪ Sayaka.T	10:00~11:00 Pilates Cardio yun	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Ai	10:30~11:30 Release&Strength yun	10:00~11:00 Hip Punch Reona	10:00~11:00 Body Balance Reona
12:00	11:30~12:30 Basic ♪ Yurie.T		11:30~12:30 Reset Flow Reona	12:00~13:00 Body Balance yun	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	12:00~13:00 Basic ♪ Sayaka.T	11:30~12:30 Basic ♪ Sayaka.T	11:30~12:30 Jump to Burn Reona
13:30	13:00~14:00 Waist ♪ Ai		13:00~14:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	13:30~14:30 Basic ♪ Ai	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Ai	13:30~14:30 Power up Control yun	13:00~14:00 Shape up Waist Reona	13:00~14:00 Basic ♪ Yurie.T
15:00	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T		14:30~15:30 Shape up Waist Reona		14:30~15:30 Basic ♪ Sayaka.T		14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ai
	16:00~17:00 Shape up Waist AOI						16:00~17:00 Style up pilates yun	16:00~17:00 Animal Stretch Reona
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Ai						17:30~18:30 Pilates Cardio yun	17:30~18:30 Waist ♪ Ai
18:00			18:00~19:00 Back&Spine yun	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	18:00~19:00 Pilates Workout Reona	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ai	19:00~20:00 Basic ♪ Yurie.T	
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Yurie.T	19:30~20:30 Jump to Burn Reona	19:30~20:30 Advance yun	19:30~20:30 Basic ♪ Yurie.T		
21:00		21:00~22:00 Pilates Barre yun	21:00~22:00 Hip Punch Reona	21:00~22:00 Basic ♪ Yurie.T	21:00~22:00 Waist ♪ Ai			

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:00~11:00 Advance yun	10:30~11:30 Waist ♪ Ai	10:00~11:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	10:30~11:30 Basic ♪ Yurie.T	10:00~11:00 Stretch&Conditioning ♪ Ai	10:00~11:00 Pilates Barre Reona
12:00		11:30~12:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	12:00~13:00 Basic ♪ Yurie.T	11:30~12:30 Waist ♪ Ai	12:00~13:00 Shape up Waist Reona	11:30~12:30 Reset Flow Reona	11:30~12:30 Basic ♪ Sayaka.T
13:30		13:00~14:00 Style up pilates yun	13:30~14:30 Hip Punch Reona	13:00~14:00 Basic ♪ Sayaka.T	13:30~14:30 Pilates Cardio Reona	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Ai	13:00~14:00 Pilates Workout Reona
15:00		14:30~15:30 Basic ♪ Sayaka.T		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Ai		14:30~15:30 Basic ♪ Reona	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T
						16:00~17:00 Jump to Burn yun	16:00~17:00 Waist ♪ Ai
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ Yurie.T	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Ai
18:00		18:00~19:00 Basic ♪ Yurie.T	18:00~19:00 Body Balance yun	18:00~19:00 Back&Spine Reona	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sayaka.T	19:00~20:00 Power up Control yun	
19:30		19:30~20:30 Waist ♪ Ai	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sayaka.T	19:30~20:30 Animal Stretch Reona	19:30~20:30 Reset Flow Reona		
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Ai	21:00~22:00 Pilates Cardio yun	21:00~22:00 Release&Strength Moe	21:00~22:00 Basic ♪ Sayaka.T			

♪: 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 なんば店 Lesson Schedule

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:00~11:00 Pilates Workout Reona	10:30~11:30 Shape up Waist	10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:30~11:30 Waist	10:00~11:00 Hip&Leg Ai	10:00~11:00 Release&Strength yun	close
12:00		11:30~12:30 Basic Sayaka.T	12:00~13:00 Stretch&Conditioning	11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T	12:00~13:00 Basic Yurie.T	11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T	11:30~12:30 Waist Ai	
13:30		13:00~14:00 Hip Punch Reona	Ai 13:30~14:30 Basic	13:00~14:00 Reset Flow Maori	13:30~14:30 Hip&Leg	13:00~14:00 Waist Ai	13:00~14:00 Basic Sayaka.T	
15:00		14:30~15:30 Pilates Cardio yun	Yurie.T	14:30~15:30 Basic Sayaka.T		14:30~15:30 Basic Sayaka.T	14:30~15:30 Stretch&Conditioning momoka	
17:00						16:00~17:00 Advance yun	16:00~17:00 Jump to Burn yun	
18:00		18:00~19:00 Style up pilates yun	18:00~19:00 Back&Spine yun	18:00~19:00 Basic Yurie.T	18:00~19:00 Back&Arm Sayaka.T	19:00~20:00 Basic Yurie.T		
19:30		19:30~20:30 Basic Yurie.T	19:30~20:30 Pilates Cardio Reona	19:30~20:30 Waist Ai	19:30~20:30 Basic Yurie.T			
21:00		21:00~22:00 Waist Ai	21:00~22:00 Basic Sayaka.T	21:00~22:00 Hip&Leg Ai	21:00~22:00 Back&Arm Sayaka.T			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:00~11:00 Animal Stretch Karin	10:30~11:30 Power up Control yun	10:00~11:00 Back&Arm Sayaka.T	10:30~11:30 Basic momoka	10:00~11:00 Waist Ai	10:00~11:00 Pilates Workout Karin	close
12:00	11:30~12:30 Reset Flow Maori	12:00~13:00 Basic Sayaka.T	11:30~12:30 Body Balance Ai	12:00~13:00 Stretch&Conditioning	11:30~12:30 Basic Sayaka.T	11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T	
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg Maori	13:30~14:30 Pilates Cardio yun	13:00~14:00 Basic Sayaka.T	13:30~14:30 Waist Ai	13:00~14:00 Body Balance Ai	13:00~14:00 Back&Spine Maori	
15:00	14:30~15:30 Pilates Workout Karin		14:30~15:30 Hip&Leg Ai		14:30~15:30 Hip&Leg Maori	14:30~15:30 Hip Punch Karin	
17:00					16:00~17:00 Release&Strength yun	16:00~17:00 Basic Sayaka.T	
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Ai	18:00~19:00 Waist Ai	18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Jump to Burn yun	19:00~20:00 Shape up Waist yun		
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning momoka	19:30~20:30 Body Balance Ai	19:30~20:30 Basic momoka	19:30~20:30 Back&Arm Sayaka.T			
21:00	21:00~22:00 Basic momoka	21:00~22:00 Advance Maori	21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Pilates Barre yun			

👉: 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）