



pilates

pilates K 堺東店 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	10:30~11:30 Style up pilates mao.y	close	10:30~11:30 Basic ♪ sawaki.y	10:30~11:30 Waist ♪ Momoka.K		10:30~11:30 Basic ♪ sawaki.y	10:30~11:30 Advance Momoka.K	10:30~11:30 Basic ♪ Momoka.K
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ sawaki.y		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y	12:30~13:30 Basic ♪ sawaki.y		12:30~13:30 Jump to Burn yui	12:00~13:00 Release&Strength Momoka.K	12:00~13:00 Pilates Barre yui
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ mao.y						13:30~14:30 Basic ♪ sawaki.y	13:30~14:30 Waist ♪ Momoka.K
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ sawaki.y						15:00~16:00 Waist ♪ Momoka.K	15:00~16:00 Jump to Burn yui
17:00							17:30~18:30 Basic ♪ sawaki.y	
18:00				18:00~19:00 Advance Momoka.K	18:00~19:00 Style up pilates mao.y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mao.y	18:00~19:00 Pilates Workout Momoka.K	
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ sawaki.y	19:30~20:30 Advance Momoka.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mao.y	19:30~20:30 Pilates Barre yui	
21:00			21:00~22:00 Release&Strength Momoka.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y	21:00~22:00 Basic ♪ sawaki.y	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K		

	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	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ mao.y	10:30~11:30 Release&Strength yui		10:30~11:30 Pilates Barre yui	10:30~11:30 Basic ♪ sawaki.y	10:30~11:30 Waist ♪ Momoka.K
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ mao.y	12:30~13:30 Basic ♪ sawaki.y		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ yui	12:00~13:00 Back&Arm ♪ mao.y	12:00~13:00 Basic ♪ sawaki.y
13:30						13:30~14:30 Pilates Workout Momoka.K	13:30~14:30 Advance Momoka.K
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg ♪ mao.y	15:00~16:00 Basic ♪ sawaki.y
17:00						17:30~18:30 Release&Strength Momoka.K	
18:00			18:00~19:00 Waist ♪ Momoka.K	18:00~19:00 Style up pilates mao.y	18:00~19:00 Pilates Barre yui	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mao.y	
19:30			19:30~20:30 Pilates Workout Momoka.K	19:30~20:30 Basic ♪ sawaki.y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mao.y	19:30~20:30 Basic ♪ sawaki.y	
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ sawaki.Y	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y	21:00~22:00 Jump to Burn yui	21:00~22:00 Style up pilates mao.y		

♪: 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

2024/9/16~2024/9/31

	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	10:30~11:30 Release&Strength Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg mao.y		10:30~11:30 Waist yui	10:30~11:30 Basic sawaki.y	10:30~11:30 Advance Momoka.K	close
12:00		12:30~13:30 Basic mao.y	12:30~13:30 Advance Momoka.K		12:30~13:30 Basic sawaki.y	12:00~13:00 Style up pilates mao.y	12:00~13:00 Hip&Leg mao.y	
13:30						13:30~14:30 Basic sawaki.y	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Momoka.K	
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg mao.y	15:00~16:00 Basic mao.y	
17:00						17:30~18:30 Back&Arm mao.y		
18:00		18:00~19:00 Back&Arm mao.y	18:00~19:00 Release&Strength yui		18:00~19:00 Basic sawaki.y	18:00~19:00 Hip&Leg mao.y		
19:30		19:30~20:30 Jump to Burn yui	19:30~20:30 Basic sawaki.y		19:30~20:30 Style up pilates mao.y	19:30~20:30 Back&Arm mao.y		
21:00		21:00~22:00 Waist yui	21:00~22:00 Pilates Workout yui		21:00~22:00 Hip&Leg mao.y	21:00~22:00 Basic sawaki.y		

	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	10:30~11:30 Style up pilates mao.y	10:30~11:30 Basic sawaki.Y		10:30~11:30 Hip&Leg sawaki.Y	10:30~11:30 Pilates Barre Momoka.K	10:30~11:30 Pilates Workout yui	close
12:00	12:30~13:30 Pilates Barre Momoka.K	12:30~13:30 Jump to Burn mao.y		12:30~13:30 Style up pilates mao.y	12:00~13:00 Back&Arm mao.y	12:00~13:00 Basic Momoka.K	
13:30					13:30~14:30 Basic sawaki.y	13:30~14:30 Style up pilates mao.y	
15:00					15:00~16:00 Waist Momoka.K	15:00~16:00 Hip&Leg sawaki.Y	
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg sawaki.Y		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg sawaki.Y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Momoka.K		18:00~19:00 Basic sawaki.Y	18:00~19:00 Waist yui		
19:30	19:30~20:30 Advance Momoka.K	19:30~20:30 Style up pilates mao.y		19:30~20:30 Hip&Leg sawaki.Y	19:30~20:30 Basic sawaki.Y		
21:00	21:00~22:00 Basic sawaki.Y	21:00~22:00 Advance Momoka.K		21:00~22:00 Back&Arm mao.y	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)