



pilates

pilates K 茨木店 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 Back&Arm 📌 Sarasa.T	close	10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Sarasa.T		10:30~11:30 Basic 📌 Luca	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Sarasa.T	10:30~11:30 Waist 📌 Asuka.H	
12:00	12:00~13:00 Basic 📌 Asuka.H			12:30~13:30 Basic 📌 Sarasa.T	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Moe		12:30~13:30 Waist 📌 Asuka.H	12:00~13:00 Basic 📌 Asuka.H	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Sarasa.T
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 Sarasa.T							13:30~14:30 Pilates Barre Moe	13:30~14:30 Basic 📌 Asuka.H
15:00	15:00~16:00 Waist 📌 Asuka.H							15:00~16:00 Waist 📌 Asuka.H	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Sarasa.T
17:00								17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Moe	
18:00				18:00~19:00 Basic 📌 Asuka.H	18:00~19:00 Waist 📌 Asuka.H	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Luca	18:00~19:00 Pilates Barre Moe		
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Sarasa.T	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Moe	19:30~20:30 Pilates Barre Moe	19:30~20:30 Basic 📌 Asuka.H		
21:00				21:00~22:00 Waist 📌 Asuka.H	21:00~22:00 Basic 📌 Asuka.H	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Luca	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Moe		

	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 📌 Luca	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Luca		10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Waist 📌 Moe	10:30~11:30 Basic 📌 Asuka.H
12:00			12:30~13:30 Basic 📌 Sarasa.T	12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 Sarasa.T	12:30~13:30 Basic 📌 Asuka.H	12:00~13:00 Basic 📌 Luca	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Luca
13:30						13:30~14:30 Pilates Barre Moe	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Sarasa.T
15:00						15:00~16:00 Back&Arm 📌 Sarasa.T	15:00~16:00 Basic 📌 Asuka.H
17:00						17:30~18:30 Basic 📌 Luca	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm 📌 Moe	18:00~19:00 Basic 📌 Asuka.H	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Luca	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Sarasa.T	
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Sarasa.T	19:30~20:30 Pilates Barre Moe	19:30~20:30 Waist 📌 Asuka.H	19:30~20:30 Basic 📌 Asuka.H	
21:00			21:00~22:00 Pilates Barre Moe	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Moe	21:00~22:00 Basic 📌 Luca	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Sarasa.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 茨木店 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	10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Basic ♪ Moe		10:30~11:30 Basic ♪ Asuka.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sarasa.T	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Luca	close	
12:00		12:30~13:30 Waist ♪ Moe	12:30~13:30 Pilates Barre Moe		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Sarasa.T	12:00~13:00 Jump to Burn Luca	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Luca		
13:30						13:30~14:30 Basic ♪ Asuka.H	13:30~14:30 Waist ♪ Asuka.H		
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Luca	15:00~16:00 Basic ♪ Asuka.H		
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ Asuka.H			
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sarasa.T	18:00~19:00 Basic ♪ Asuka.H	18:00~19:00 Waist ♪ Sarasa.T	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Luca			
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ Asuka.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sarasa.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Luca	19:30~20:30 Basic ♪ Sarasa.T			
21:00			21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Sarasa.T	21:00~22:00 Waist ♪ Asuka.H	21:00~22:00 Basic ♪ Luca	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Luca			

	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 Basic ♪ Asuka.H	10:30~11:30 Waist ♪ Asuka.H		10:30~11:30 Basic ♪ Luca	10:30~11:30 Basic ♪ Luca	10:30~11:30 Jump to Burn Luca	close
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Asuka.H	12:30~13:30 Basic ♪ Sarasa.T		12:30~13:30 Jump to Burn Luca	12:00~13:00 Waist ♪ Asuka.H	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Sarasa.T	
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sarasa.T	13:30~14:30 Waist ♪ Asuka.H	
15:00					15:00~16:00 Jump to Burn Luca	15:00~16:00 Basic ♪ Luca	
17:00					17:30~18:30 Basic ♪ Asuka.H		
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Sarasa.T	18:00~19:00 Jump to Burn Luca	18:00~19:00 Basic ♪ Luca	18:00~19:00 Waist ♪ Sarasa.T			
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Asuka.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Sarasa.T	19:30~20:30 Jump to Burn Luca	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Luca			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Sarasa.T	21:00~22:00 Basic ♪ Luca	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Asuka.H	21:00~22:00 Basic ♪ Sarasa.T			

♪: 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)