



pilates

pilates K 堺東店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ aina.K	10:30~11:30 Advance Momoka.K		10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	10:30~11:30 Release&Strength Momoka.K	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ mao.y
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ Momoka.K	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y		12:30~13:30 Jump to Burn mao.y	12:00~13:00 Basic ♪ aina.K	12:00~13:00 Style up pilates mao.y		12:30~13:30 Pilates Barre Momoka.K
13:30				13:30~14:30 Pilates Workout Momoka.K	13:30~14:30 Basic ♪ aina.K			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ aina.K	15:00~16:00 Back&Arm ♪ mao.y			
				17:30~18:30 Pilates Barre Momoka.K				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Style up pilates mao.y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mao.y	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ mao.y	18:00~19:00 Basic ♪ aina.K		18:00~19:00 Advance Momoka.K		
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Momoka.K	19:30~20:30 Basic ♪ aina.K	19:30~20:30 Style up pilates mao.y	19:30~20:30 Advance Momoka.K		19:30~20:30 Waist ♪ aina.K		
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y	21:00~22:00 Waist ♪ aina.K	21:00~22:00 Basic ♪ aina.K	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K		21:00~22:00 Basic ♪ aina.K		

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates mao.y		10:30~11:30 Pilates Barre Momoka.K	10:30~11:30 Back&Arm ♪ mao.y	10:30~11:30 Pilates Workout Momoka.K	close	10:30~11:30 Release&Strength yui
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ aina.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y	12:00~13:00 Basic ♪ aina.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ mao.y		12:30~13:30 Basic ♪ mao.y
13:30				13:30~14:30 Style up pilates mao.y	13:30~14:30 Waist ♪ Momoka.K		
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ aina.K	15:00~16:00 Basic ♪ mao.y		
				17:30~18:30 Basic ♪ aina.K			
17:00							
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Momoka.K	18:00~19:00 Basic ♪ aina.K	18:00~19:00 Jump to Burn mao.y		18:00~19:00 Pilates Barre yui		
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ aina.K	19:30~20:30 Advance Momoka.K	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K		19:30~20:30 Hip&Leg ♪ mao.y		
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Momoka.K	21:00~22:00 Waist ♪ aina.K	21:00~22:00 Basic ♪ aina.K		21:00~22:00 Back&Arm ♪ 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

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Suzu.K		10:30~11:30 Pilates Barre Momoka.K	10:30~11:30 Style up pilates mao.y	10:30~11:30 Advance Momoka.K	close	10:30~11:30 Pilates Workout Momoka.K	10:30~11:30 Waist ♪ aina.K
12:00	12:30~13:30 Style up pilates mao.y		12:30~13:30 Basic ♪ aina.K	12:00~13:00 Release&Strength Momoka.K	12:00~13:00 Waist ♪ aina.K		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ mao.y	12:30~13:30 Style up pilates mao.y
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ mao.y	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Momoka.K				
15:00			15:00~16:00 Waist ♪ Momoka.K	15:00~16:00 Basic ♪ aina.K				
				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ mao.y				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ mao.y	18:00~19:00 Waist ♪ aina.K	18:00~19:00 Jump to Burn mao.y				18:00~19:00 Basic ♪ aina.K	18:00~19:00 Advance Momoka.K
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ yui	19:30~20:30 Basic ♪ aina.K	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K				19:30~20:30 Release&Strength Momoka.K	19:30~20:30 Back&Arm ♪ mao.y
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ yui	21:00~22:00 Back&Arm ♪ mao.y	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y				21:00~22:00 Waist ♪ aina.K	21:00~22:00 Basic ♪ Momoka.K

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Style up pilates mao.y	10:30~11:30 Advance Momoka.K	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ mao.y	close	10:30~11:30 Release&Strength yui	10:30~11:30 Basic ♪ aina.K	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ aina.K	12:00~13:00 Jump to Burn mao.y	12:00~13:00 Waist ♪ aina.K		12:30~13:30 Back&Arm ♪ yui	12:30~13:30 Pilates Workout yui	
13:30			13:30~14:30 Basic ♪ aina.K	13:30~14:30 Style up pilates mao.y				
15:00			15:00~16:00 Back&Arm ♪ mao.y	15:00~16:00 Basic ♪ aina.K				
				17:30~18:30 Waist ♪ Momoka.K				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ aina.K	18:00~19:00 Advance Momoka.K				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ mao.y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ mao.y	18:00~19:00 Basic ♪ Momoka.K
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Momoka.K	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K				19:30~20:30 Style up pilates mao.y	19:30~20:30 Waist ♪ aina.K	19:30~20:30 Back&Spine mao.y
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ aina.K	21:00~22:00 Release&Strength Momoka.K				21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ mao.y	21:00~22:00 Jump to Burn mao.y

♪: 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）