



pilates

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

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

📌: 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

2024/10/16~2024/10/31

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

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

📌: 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)