



pilates K 天王寺店 Lesson Schedule

更新日2024/9/10

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)	
10:00		close	10:00~11:00 Pilates Barre yui		10:00~11:00 Back&Arm Aina		10:00~11:00 Reset Flow Maori		
	10:30~11:30 Style up pilates Karin			10:30~11:30 Basic Suzu.K		10:30~11:30 Pilates Workout Ryo		10:30~11:30 Basic Suzu.K	
11:30	12:00~13:00 Basic Suzu.K			11:30~12:30 Waist Haruna.Y		11:30~12:30 Basic Suzu.K		11:30~12:30 Waist Haruna.Y	
13:00	13:30~14:30 Hip Punch Karin			13:00~14:00 Release&Strength yui		13:00~14:00 Hip&Leg Aina		13:00~14:00 Hip&Leg Maori	
14:30	15:00~16:00 Animal Stretch Karin			14:30~15:30 Hip&Leg yui		14:30~15:30 Basic Suzu.K		14:30~15:30 Basic Haruna.Y	
	16:30~17:30 Pilates Workout yui							16:00~17:00 Back&Spine Maori	15:00~16:00 Hip&Leg Maori
	18:00~19:00 Stretch&Conditioning yui							17:30~18:30 Shape up Waist yui	16:30~17:30 Style up pilates Karin
18:00				18:00~19:00 Jump to Burn Karin	18:00~19:00 Hip&Leg Ryo	18:00~19:00 Body Balance yui	18:00~19:00 Basic Suzu.K	19:00~20:00 Body Balance yui	18:00~19:00 Hip Punch Karin
19:30				19:30~20:30 Basic Haruna.Y	19:30~20:30 Style up pilates Karin	19:30~20:30 Pilates Cardio Karin	19:30~20:30 Back&Spine Maori		
21:00				21:00~22:00 Animal Stretch Karin	21:00~22:00 Basic Ryo	21:00~22:00 Back&Arm Karin	21:00~22:00 Hip&Leg Maori		

	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)
10:00		10:00~11:00 Pilates Cardio Karin	10:30~11:30 Waist Haruna.Y	10:00~11:00 Body Balance yui	10:30~11:30 Basic Haruna.Y	10:00~11:00 Pilates Cardio Karin	10:30~11:30 Basic Suzu.K
11:30		11:30~12:30 Body Balance yui	12:00~13:00 Style up pilates Karin	11:30~12:30 Jump to Burn Aina	12:00~13:00 Hip&Leg Maori	11:30~12:30 Back&Arm iyori.K	12:00~13:00 Pilates Workout Karin
13:00		13:00~14:00 Back&Arm yui	13:30~14:30 Basic Haruna.Y	13:00~14:00 Release&Strength yui	13:30~14:30 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Pilates Barre yui	13:30~14:30 Back&Spine Maori
14:30		14:30~15:30 Basic Suzu.K		14:30~15:30 Advance Aina		14:30~15:30 Hip&Leg yui	15:00~16:00 Basic Haruna.Y
	close					16:00~17:00 Basic iyori.K	16:30~17:30 Reset Flow Maori
						17:30~18:30 Style up pilates Karin	18:00~19:00 Waist Haruna.Y
18:00		18:00~19:00 Hip Punch Karin	18:00~19:00 Basic Suzu.K	18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Pilates Workout yui	19:00~20:00 Stretch&Conditioning yui	
19:30		19:30~20:30 Shape up Waist Karin	19:30~20:30 Reset Flow Maori	19:30~20:30 Hip&Leg Reina	19:30~20:30 Basic Suzu.K		
21:00		21:00~22:00 Basic Suzu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Maori	21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Waist Haruna.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 天王寺店 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)
10:00	close	10:00~11:00 Style up pilates Karin	10:30~11:30 Waist ♪ Haruna.Y	10:00~11:00 Advance Aina	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定	10:00~11:00 Jump to Burn Karin	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定	close
11:30		11:30~12:30 Hip Punch Karin	12:00~13:00 Animal Stretch Karin	11:30~12:30 Basic ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Basic ♪ Suzu.K	11:30~12:30 Basic ♪ Suzu.K	12:00~13:00 Power up Control Karin	
13:00		13:00~14:00 Basic ♪ Haruna.Y	13:30~14:30 Pilates Cardio Karin	13:00~14:00 Jump to Burn Aina	13:30~14:30 Reset Flow Maori	13:00~14:00 Hip Punch Karin	13:30~14:30 Style up pilates Karin	
14:30		14:30~15:30 Back&Arm ♪ Karin		14:30~15:30 Pilates Barre yui		14:30~15:30 Release&Strength Karin	15:00~16:00 Waist ♪ Haruna.Y	
						16:00~17:00 Hip&Leg ♪ Maori	16:30~17:30 Pilates Workout Karin	
18:00		18:00~19:00 Reset Flow Maori	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Maori	18:00~19:00 Body Balance yui	18:00~19:00 Basic ♪ Haruna.Y	19:00~20:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Basic ♪ Haruna.Y	
19:30		19:30~20:30 Back&Spine Maori	19:30~20:30 Basic ♪ Haruna.Y	19:30~20:30 Pilates Workout yui	19:30~20:30 Waist ♪ Haruna.Y			
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ Suzu.K	21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Basic ♪ Suzu.K	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Maori			

	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)
10:00	10:00~11:00 Power up Control yun	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ 未定	10:00~11:00 Waist ♪ maki.U	10:30~11:30 Shape up Waist 未定	10:00~11:00 Style up pilates Karin	10:30~11:30 Advance yun	close
11:30	11:30~12:30 Basic ♪ maki.U	12:00~13:00 Pilates Workout Karin	11:30~12:30 Body Balance Aina	12:00~13:00 Waist ♪ Haruna.Y	11:30~12:30 Animal Stretch Karin	12:00~13:00 Basic ♪ Haruna.Y	
13:00	13:00~14:00 Back&Spine yun	13:30~14:30 Release&Strength Karin	13:00~14:00 Back&Arm ♪ Aina	13:30~14:30 Basic ♪ Haruna.Y	13:00~14:00 Shape up Waist 未定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ yun	
14:30	14:30~15:30 Waist ♪ maki.U		14:30~15:30 Shape up Waist 未定		14:30~15:30 Pilates Cardio Karin	15:00~16:00 Waist ♪ maki.U	
					16:00~17:00 Body Balance yui	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ 未定	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Suzu.K	18:00~19:00 Waist ♪ maki.U	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Karin	18:00~19:00 Style up pilates Karin	19:00~20:00 Pilates Barre yui	18:00~19:00 Shape up Waist 未定	
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ yui	19:30~20:30 Back&Arm ♪ yui	19:30~20:30 Power up Control Karin	19:30~20:30 Hip Punch Karin			
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre yui	21:00~22:00 Jump to Burn yui	21:00~22:00 Basic ♪ Haruna.Y	21:00~22:00 Pilates Cardio Karin			

♪: 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）