



pilates

pilates K 堺東店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

㊦：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

2024/11/16～2024/11/30

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

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

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)