

なんば店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00 Stretch & Conditioning momoka.S	close	10:00~11:00 Basic Karin.Y	10:30~11:30 Back&Arm momoka.S	10:00~11:00 Waist Sayaka.T	10:30~11:30 Basic Karin.Y	10:00~11:00 Hip&Leg Maori	10:00~11:00 Waist Sayaka.T
11:30~12:30 Basic Karin.Y		11:30~12:30 Hip&Leg Maori	12:00~13:00 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Advance Maori	11:30~12:30 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S
13:00~14:00 Hip&Leg Maori		13:00~14:00 Basic Karin.Y	13:30~14:30 Shape up Waist AOI	13:00~14:00 Stretch & Conditioning momoka.S	13:30~14:30 Hip&Leg Maori	13:00~14:00 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Style up pilates yun
14:30~15:30 Back&Arm momoka.S		14:30~15:30 Reset Flow Maori		14:30~15:30 Basic Sayaka.T		14:30~15:30 Body Balance yun	14:30~15:30 Basic momoka.S
16:00~17:00 Basic Karin.Y						16:00~17:00 Back&Arm Sayaka.T	16:00~17:00 Waist Sayaka.T
17:30~18:30 Reset Flow Maori						17:30~18:30 Pilates Cardio yun	17:30~18:30 Pilates Barre yun
		18:00~19:00 Back&Arm Sayaka.T	18:00~19:00 Basic Karin.Y	18:00~19:00 Hip&Leg Maori	18:00~19:00 Back&Arm Sayaka.T	19:00~20:00 Waist Sayaka.T	
		19:30~20:30 Waist Sayaka.T	19:30~20:30 Back&Spine Maori	19:30~20:30 Advance Maori	19:30~20:30 Basic momoka.S		
		21:00~22:00 Back&Arm momoka.S	21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Basic Karin.Y	21:00~22:00 Waist Sayaka.T		

なんば店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:30~11:30 Basic momoka.S	10:00~11:00 Back&Arm Sayaka.T	10:30~11:30 Stretch & Conditioning momoka.S	10:00~11:00 Basic Karin.Y	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S	close
	11:30~12:30 Basic Sayaka.T	12:00~13:00 Waist sp Xmas Sayaka.T	11:30~12:30 Basic momoka.S	12:00~13:00 Hip Punch miho	11:30~12:30 Stretch & Conditioning momoka.S	11:30~12:30 Basic Karin.Y	
	13:00~14:00 Hip&Leg Maori	13:30~14:30 Pilates Workout yun	13:00~14:00 Waist sp Xmas Sayaka.T	13:30~14:30 Basic momoka.S	13:00~14:00 Jump to Burn yun	13:00~14:00 Waist sp Xmas Sayaka.T	
	14:30~15:30 Waist sp Xmas Sayaka.T		14:30~15:30 Stretch & Conditioning momoka.S		14:30~15:30 Waist sp Xmas Sayaka.T	14:30~15:30 Pilates Barre yun	
					16:00~17:00 Basic momoka.S	16:00~17:00 Back&Arm Sayaka.T	
					17:30~18:30 Waist sp Xmas Sayaka.T	17:30~18:30 Pilates Workout yun	
	18:00~19:00 Release&Strength yun	18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Basic Karin.Y	18:00~19:00 Waist sp Xmas Sayaka.T	19:00~20:00 Style up pilates yun		
	19:30~20:30 Back&Arm momoka.S	19:30~20:30 Basic Karin.Y	19:30~20:30 Hip Punch Karin	19:30~20:30 Back&Arm Sayaka.T			
	21:00~22:00 Power up Control yun	21:00~22:00 Advance Maori	21:00~22:00 Animal Stretch Karin	21:00~22:00 Back&Spine Maori			

・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4回に制限されます。

なんば店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月●日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00~11:00 Basic momoka.S	10:30~11:30 Back&Arm Sayaka.T	10:00~11:00 Hip&Leg Maori	10:30~11:30 Style up pilates yun	10:00~11:00 Reset Flow Maori	10:00~11:00 Waist sp Xmas Sayaka.T	close	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S
11:30~12:30 Body Balance yun	12:00~13:00 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Waist sp Xmas Sayaka.T	12:00~13:00 Back&Spine Maori	11:30~12:30 Hip&Leg Maori	11:30~12:30 Pilates Cardio yun		11:30~12:30 Waist sp Xmas Sayaka.T
13:00~14:00 Back&Arm momoka.S	13:30~14:30 Waist sp Xmas Sayaka.T	13:00~14:00 Reset Flow Maori	13:30~14:30 Jump to Burn yun	13:00~14:00 Basic Karin.Y	13:00~14:00 Hip&Leg Maori		13:00~14:00 Basic momoka.S
14:30~15:30 Power up Control yun		14:30~15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30~15:30 Shape up Waist AOI	14:30~15:30 Basic Karin.Y		14:30~15:30 Waist sp Xmas Sayaka.T
				16:00~17:00 Back&Arm momoka.S	16:00~17:00 Release&Strength yun		
				17:30~18:30 Power up Control yun	17:30~18:30 Advance Maori		
18:00~19:00 Hip&Leg Maori	18:00~19:00 Basic momoka.S	18:00~19:00 Hip Punch miho	18:00~19:00 Shape up Waist AOI	19:00~20:00 Basic Karin.Y			18:00~19:00 Pilates Barre yun
19:30~20:30 Back&Spine Maori	19:30~20:30 Jump to Burn yun	19:30~20:30 Basic Karin.Y	19:30~20:30 Waist sp Xmas Sayaka.T				19:30~20:30 Basic Karin.Y
21:00~22:00 Waist sp Xmas Sayaka.T	21:00~22:00 Pilates Barre yun	21:00~22:00 Stretch & Conditioning momoka.S	21:00~22:00 Basic Karin.Y				21:00~22:00 Body Balance yun

なんば店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Stretch & Conditioning momoka.S	10:00~11:00 Pilates Barre yun	10:30~11:30 Advance Maori	10:00~11:00 Stretch & Conditioning momoka.S	10:00~11:00 Jump to Burn Sayaka.T	close	close
12:00~13:00 Hip Punch Maori	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Back&Spine Maori	11:30~12:30 Basic Karin.Y		
13:30~14:30 Back&Arm momoka.S	13:00~14:00 Pilates Cardio yun	13:30~14:30 Hip&Leg Maori	13:00~14:00 Hip Punch Maori	13:00~14:00 Reset Flow Maori		
	14:30~15:30 Basic momoka.S		14:30~15:30 Basic momoka.S	14:30~15:30 Body Balance yun		
			16:00~17:00 Pilates Workout yun	16:00~17:00 Waist Sayaka.T		
			17:30~18:30 Waist Karin.Y	17:30~18:30 Hip&Leg Maori		
18:00~19:00 Pilates Workout yun	18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Basic momoka.S	19:00~20:00 Style up pilates yun			
19:30~20:30 Waist sp Xmas Sayaka.T	19:30~20:30 Reset Flow Maori	19:30~20:30 Waist Karin.Y				
21:00~22:00 Basic Karin.Y	21:00~22:00 Jump to Burn Sayaka.T	21:00~22:00 Back&Arm momoka.S				

：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）