

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

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

・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。

天王寺店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15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 Back&Spine yui	10:30~11:30 Back&Arm Haruna.y	10:00~11:00 Waist sp Xmas Haruna.y	10:30~11:30 Body Balance maki.U	10:00~11:00 Shape up Waist maki.U	10:30~11:30 Jump to Burn yui	close	10:00~11:00 Style up pilates Karin
11:30~12:30 Basic Suzu.K	12:00~13:00 Reset Flow Karin	11:30~12:30 Advance Aina	12:00~13:00 Waist sp Xmas Haruna.y	11:30~12:30 Hip&Leg Haruna.y	12:00~13:00 Waist sp Xmas Haruna.y		11:30~12:30 Waist sp Xmas maki.U
13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:30~14:30 Animal Stretch Karin	13:00~14:00 Basic Haruna.y	13:30~14:30 Back&Arm Haruna.y	13:00~14:00 Pilates Workout yui	13:30~14:30 Power up Control Karin		13:00~14:00 Pilates Cardio Karin
14:30~15:30 Hip&Leg Suzu.K		14:30~15:30 Release&Strength Aina		14:30~15:30 Waist sp Xmas maki.U	15:00~16:00 Back&Spine yui		14:30~15:30 Shape up Waist maki.U
				16:00~17:00 Back&Arm Harun.y	16:30~17:30 Body Balance maki.U		
				17:30~18:30 Basic Suzu.K	18:00~19:00 Pilates Cardio Karin		
18:00~19:00 Pilates Workout Karin	18:00~19:00 Body Balance maki.U	18:00~19:00 Hip&Leg Suzu.K	18:00~19:00 Basic Suzu.K	19:00~20:00 Stretch & Conditioning yui			18:00~19:00 Back&Spine yui
19:30~20:00 Back&Arm Haruna.y	19:30~20:00 Hip&Leg Suzu.K	19:30~20:00 Shape up Waist maki.U	19:30~20:00 Release&Strength yui				19:30~20:00 Hip&Leg Suzu.K
21:00~22:00 Reset Flow Karin	21:00~22:00 Waist sp Xmas maki.U	21:00~22:00 Basic Suzu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Suzu.K				21:00~22:00 Body Balance yui

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

：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）