

なんば店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	10:00~11:00 Basic Sayaka.T	10:00~11:00 Back&Arm Sayaka.T	close	10:00~11:00 Pilates Workout yun	10:30~11:30 Back&Arm momoka.S
			11:30~12:30 Reset Flow Maori	11:30~12:30 Waist Sayaka.T		11:30~12:30 Basic momoka.S	12:00~13:00 Advance Maori
			13:00~14:00 Release&Strength yun	13:00~14:00 Power up Control yun		13:00~14:00 Style up pilates yun	13:30~14:30 Hip&Leg Maori
			14:30~15:30 Jump to Burn Sayaka.T	14:30~15:30 Basic Karin.Y		14:30~15:30 Back&Arm momoka.S	
			16:00~17:00 Hip&Leg Maori	16:00~17:00 Style up pilates yun			
			17:30~18:30 Pilates Barre yun	17:30~18:30 Stretch & Conditioning momoka.S			
			19:00~20:00 Back&Arm momoka.S			18:00~19:00 Hip Punch Maori	18:00~19:00 Power up Control yun
						19:30~20:30 Back&Spine Maori	19:30~20:30 Waist Karin.Y
							21:00~22:00 Waist Karin.Y

なんば店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00 Reset Flow Maori	10:30~11:30 Hip Punch Maori	10:00~11:00 Release&Strength yun	10:00~11:00 Basic Karin.Y	close	10:00~11:00 Hip&Leg Maori	10:30~11:30 Jump to Burn Sayaka.T	10:00~11:00 Waist Karin.Y
11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Waist Karin.Y	11:30~12:30 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T		11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T	12:00~13:00 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Style up pilates yun
13:00~14:00 Hip&Leg Maori	13:30~14:30 Back&Spine Maori	13:00~14:00 Jump to Burn Sayaka.T	13:00~14:00 Hip Punch Maori		13:00~14:00 Pilates Barre yun	13:30~14:30 Shape up Waist yun	13:00~14:00 Basic Karin.Y
14:30~15:30 Basic momoka.S		14:30~15:30 Shape up Waist AOI	14:30~15:30 Body Balance yun		14:30~15:30 Basic Sayaka.T		14:30~15:30 Body Balance yun
		16:00~17:00 Pilates Workout yun	16:00~17:00 Reset Flow Maori				
		17:30~18:30 Waist Sayaka.T	17:30~18:30 Pilates Cardio yun				
18:00~19:00 Back&Arm Sayaka.T	18:00~19:00 Basic momoka.S	19:00~20:00 Basic momoka.S			18:00~19:00 Pilates Workout yun	18:00~19:00 Hip Punch Maori	18:00~19:00 Hip&Leg Maori
19:30~20:30 Basic Karin.Y	19:30~20:30 Jump to Burn Sayaka.T				19:30~20:30 Basic Karin.Y	19:30~20:30 Back&Arm momoka.S	19:30~20:30 Advance Maori
21:00~22:00 Waist Sayaka.T	21:00~22:00 Back&Arm momoka.S				21:00~22:00 Stretch & Conditioning momoka.S	21:00~22:00 Reset Flow Maori	21:00~22:00 Jump to Burn Sayaka.T

・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。

なんば店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Release&Strength yun	10:00~11:00 Basic Sayaka.T	10:00~11:00 Animal Stretch Karin	close	10:00~11:00 Basic Sayaka.T	10:30~11:30 Waist Sayaka.T	10:00~11:00 Back&Spine Maori	10:30~11:30 Hip&Leg Maori
12:00~13:00 Back&Arm momoka.S	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	11:30~12:30 Reset Flow Maori		11:30~12:30 Hip Punch Maori	12:00~13:00 Hip&Leg Maori	11:30~12:30 Waist Karin.Y	12:00~13:00 Basic Karin.Y
13:30~14:30 Pilates Workout yun	13:00~14:00 Hip&Leg Maori	13:00~14:00 Basic momoka.S		13:30~14:00 Jump to Burn Sayaka.T	13:30~14:30 Basic Sayaka.T	13:00~14:00 Reset Flow Maori	13:30~14:30 Advance Maori
	14:30~15:30 Shape up Waist maki	14:30~15:30 Pilates Workout Karin		14:30~15:30 Back&Spine Maori		14:30~15:30 Basic Karin.Y	
	16:00~17:00 Basic momoka.S	16:00~17:00 Back&Spine Maori					
	17:30~18:30 Body Balance maki	17:30~18:30 Basic momoka.S					
18:00~19:00 Basic Karin.Y	19:00~20:00 Advance Maori			18:00~19:00 Waist Karin.Y	18:00~19:00 Pilates Barre yun	18:00~19:00 Back&Arm momoka.S	18:00~19:00 Jump to Burn Sayaka.T
19:30~20:30 Hip&Leg Maori				19:30~20:30 Basic Karin.Y	19:30~20:30 Shape up Waist AOI	19:30~20:30 Style up pilates yun	19:30~20:30 Stretch & Conditioning momoka.S
21:00~22:00 Back&Spine Maori				21:00~22:00 Pilates Cardio momoka.S	21:00~22:00 Back&Arm momoka.S	21:00~22:00 Power up Control yun	21:00~22:00 Waist Sayaka.T

なんば店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:00~11:00 Waist Karin.Y	10:00~11:00 Basic Sayaka.T	close	10:00~11:00 Body Balance yun	10:30~11:30 Shape up Waist AOI	10:00~11:00 Basic momoka.S	10:30~11:30 Back&Arm momoka.S	
11:30~12:30 Reset Flow Maori	11:30~12:30 Pilates Cardio momoka.S		11:30~12:30 Basic Sayaka.T	12:00~13:00 Pilates Cardio momoka.S	11:30~12:30 Hip&Leg Maori	12:00~13:00 Reset Flow Maori	
13:00~14:00 Basic Karin.Y	13:00~14:00 Waist Sayaka.T		13:00~14:00 Pilates Barre yun	13:30~14:30 Style up pilates yun	13:00~14:00 Pilates Cardio momoka.S	13:30~14:30 Stretch & Conditioning momoka.S	
14:30~15:30 Hip&Leg Maori	14:30~15:30 Pilates Barre yun		14:30~15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30~15:30 Animal Stretch Maori		
16:00~17:00 Stretch & Conditioning momoka.S	16:00~17:00 Basic momoka.S						
17:30~18:30 Jump to Burn Sayaka.T	17:30~18:30 Style up pilates yun						
19:00~20:00 Pilates Cardio momoka.S				18:00~19:00 Back&Spine Maori	18:00~19:00 Body Balance yun	18:00~19:00 Jump to Burn Sayaka.T	18:00~19:00 Waist Sayaka.T
				19:30~20:30 Waist Karin.Y	19:30~20:30 Jump to Burn Sayaka.T	19:30~20:30 Waist Karin.Y	19:30~20:30 Power up Control yun
				21:00~22:00 Animal Stretch Maori	21:00~22:00 Basic Karin.Y	21:00~22:00 Back&Arm Sayaka.T	21:00~22:00 Basic Sayaka.T

：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）