

なんば店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月18日更新

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

なんば店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00 Hip&Leg Maori	close	10:00~11:00 Waist Sayaka.T	10:30~11:30 Stretch & Conditioning momoka.S	10:00~11:00 Basic Karin.Y	10:30~11:30 Power up Control yun	10:00~11:00 Advance Maori	10:00~11:00 Waist Karin.Y
11:30~12:30 Back&Spine Maori		11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Basic Karin.Y	11:30~12:30 Pilates Cardio momoka.S	12:00~13:00 Hip&Leg Maori	11:30~12:30 Waist Karin.Y	11:30~12:30 Reset Flow Maori
13:00~14:00 Basic Karin.Y		13:00~14:00 Jump to Burn Sayaka.T	13:30~14:30 Hip&Leg Suzu	13:00~14:00 Waist Karin.Y	13:30~14:30 Release&Strength yun	13:00~14:00 Pilates Workout yun	13:00~14:00 Release&Strength yun
14:30~15:30 Body Balance yun		14:30~15:30 Waist Karin.Y		14:30~15:30 Back&Arm momoka.S		14:30~15:30 Basic Sayaka.T	14:30~15:30 Back&Arm momoka.S
16:00~17:00 Basic Karin.Y		16:00~17:00 Pilates Barre yun				16:00~17:00 Hip&Leg Maori	16:00~17:00 Power up Control yun
Pilates Barre yun		17:30~18:30 Basic momoka.S				17:30~18:30 Style up pilates yun	17:30~18:30 Basic momoka.S
		19:00~20:00 Body Balance yun	18:00~19:00 Back&Arm Sayaka.T	18:00~19:00 Reset Flow Maori	18:00~19:00 Pilates Cardio momoka.S	19:00~20:00 Shape up Waist Sayaka.T	
			19:30~20:30 Advance Maori	19:30~20:30 Hip&Leg Maori	19:30~20:30 Basic Sayaka.T		
			21:00~22:00 Jump to Burn Sayaka.T	21:00~22:00 Basic Sayaka.T	21:00~22:00 Shape up Waist 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4回に制限されます。

なんば店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月15日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00～11:00 Style up pilates yun	10:30～11:30 Pilates Barre yun	10:00～11:00 Waist Karin.Y	10:30～11:30 Back&Arm Sayaka.T	10:00～11:00 Shape up Waist AOI	10:00～11:00 Pilates Cardio momoka.S	close
	11:30～12:30 Basic Karin.Y	12:00～13:00 Body Balance yun	11:30～12:30 Jump to Burn Sayaka.T	12:00～13:00 Hip Punch Maori	11:30～12:30 Jump to Burn Sayaka.T	11:30～12:30 Waist Karin.Y	
	13:00～14:00 Pilates Workout yun	13:30～14:30 Basic Karin.Y	13:00～14:00 Back&Arm Sayaka.T	13:30～14:30 Shape up Waist Sayaka.T	13:00～14:00 Basic Karin.Y	13:00～14:00 Stretch & Conditioning momoka.S	
	14:30～15:30 Waist Karin.Y		14:30～15:30 Basic Karin.Y		14:30～15:30 Pilates Cardio momoka.S	14:30～15:30 Shape up Waist Sayaka.T	
					16:00～17:00 Back&Arm Sayaka.T	16:00～17:00 Basic Karin.Y	
					17:30～18:30 Waist Karin.Y	17:30～18:30 Jump to Burn Sayaka.T	
	18:00～19:00 Jump to Burn Sayaka.T	18:00～19:00 Advance Maori	18:00～19:00 Hip&Leg Maori	18:00～19:00 Stretch & Conditioning momoka.S	19:00～20:00 Basic momoka.S		
	19:30～20:30 Reset Flow Maori	19:30～20:30 Back&Spine Maori	19:30～20:30 Basic Natsuki	19:30～20:30 Pilates Cardio momoka.S			
	21:00～22:00 Shape up Waist Sayaka.T	21:00～22:00 Back&Arm momoka.S	21:00～22:00 Hip Punch Maori	21:00～22:00 Basic Karin.Y			

なんば店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:00～11:00 Basic Karin.Y	10:30～11:30 Hip&Leg Maori	10:00～11:00 Jump to Burn Sayaka.T	10:00～11:00 Shape up Waist AOI
11:30～12:30 Pilates Cardio momoka.S	12:00～13:00 Stretch & Conditioning momoka.S	11:30～12:30 Back&Spine Maori	12:00～13:00 Reset Flow Maori
13:00～14:00 Waist Karin.Y	13:30～14:30 Back&Spine Maori	13:00～14:00 Basic Sayaka.T	13:30～14:30 Back&Arm Sayaka.T
14:30～15:30 Basic momoka.S		14:30～15:30 Hip Punch Maori	
18:00～19:00 Release&Strength yun	18:00～19:00 Pilates Barre yun	18:00～19:00 Basic Karin.Y	18:00～19:00 Back&Arm Sayaka.T
19:30～20:30 Hip&Leg Maori	19:30～20:30 Basic Karin.Y	19:30～20:30 Pilates Cardio momoka.S	19:30～20:30 Style up pilates yun
21:00～22:00 Power up Control yun	21:00～22:00 Body Balance yun	21:00～22:00 Waist Karin.Y	21:00～22:00 Basic Karin.Y

：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）