

なんば店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

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

なんば店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00 Jump to Burn Sayaka.T	close	10:00~11:00 Waist Karin.Y	10:30~11:30 Basic Sayaka.T	10:00~11:00 Stretch & Conditioning aina.K	10:30~11:30 Body Balance yun	10:00~11:00 Pilates Workout yun	10:00~11:00 Waist Karin.Y
11:30~12:30 Waist Karin.Y		11:30~12:30 Jump to Burn Sayaka.T	12:00~13:00 Pilates Barre yun	11:30~12:30 Shape up Waist Sayaka.T	12:00~13:00 Back&Spine Maori	11:30~12:30 Back&Arm Sayaka.T	11:30~12:30 Animal Stretch Karin
13:00~14:00 Hip&Leg Maori		13:00~14:00 Basic Karin.Y	13:00~14:00 Shape up Waist Sayaka.T	13:00~14:00 Waist aina.K	13:30~14:30 Power up Control yun	13:00~14:00 Reset Flow Maori	13:00~14:00 Basic Karin.Y
14:30~15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30~15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30~15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30~15:30 Jump to Burn Sayaka.T	14:30~15:30 Pilates Cardio yun
16:00~17:00 Basic Karin.Y						16:00~17:00 Release&Strength yun	16:00~17:00 Shape up Waist AOI
17:30~18:30 Back&Spine Maori						17:30~18:30 Hip Punch Maori	17:30~18:30 Pilates Barre yun
		18:00~19:00 Animal Stretch Karin	18:00~19:00 Hip&Leg Maori	18:00~19:00 Basic Karin.Y	18:00~19:00 Jump to Burn Sayaka.T	19:00~20:00 Basic Sayaka.T	
		19:30~20:30 Hip Punch Maori	19:30~20:30 Pilates Workout yun	19:30~20:30 Reset Flow Maori	19:30~20:30 Advance Maori		
		21:00~22:00 Pilates Cardio Karin	21:00~22:00 Back&Spine Maori	21:00~22:00 Waist Karin.Y	21:00~22:00 Basic 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【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00～11:00 Basic Suzu	10:30～11:30 Hip Punch Maori	10:00～11:00 Back&Spine Maori	10:30～11:30 Advance Maori	10:00～11:00 Hip&Leg Maori	10:00～11:00 Basic Karin.Y	close
	11:30～12:30 Reset Flow Maori	12:00～13:00 Waist Karin.Y	11:30～12:30 Hip Punch Maori	12:00～13:00 Jump to Burn Sayaka.T	11:30～12:30 Basic Karin.Y	11:30～12:30 Body Balance yun	
	13:00～14:00 Hip&Leg Suzu	13:30～14:30 Reset Flow Maori	13:00～14:00 Power up Control miho	13:30～14:30 Hip&Leg Maori	13:00～14:00 Back&Spine Maori	13:00～14:00 Jump to Burn Sayaka.T	
	14:30～15:30 Back&Spine Maori		14:30～15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30～15:30 Pilates Cardio yun	14:30～15:30 Waist Karin.Y	
			16:00～17:00 Basic Karin.Y		16:00～17:00 Waist Karin.Y	16:00～17:00 Back&Arm Sayaka.T	
			17:30～18:30 Jump to Burn Sayaka.T		17:30～18:30 Advance Maori	17:30～18:30 Pilates Cardio yun	
	18:00～19:00 Body Balance yun	18:00～19:00 Shape up Waist Sayaka.T	19:00～20:00 Waist Karin.Y	18:00～19:00 Basic Sayaka.T	19:00～20:00 Pilates Barre yun		
	19:30～20:30 Waist Karin.Y	19:30～20:30 Basic Karin.Y		19:30～20:30 Release&Strength miho			
	21:00～22:00 Pilates Barre yun	21:00～22:00 Jump to Burn Sayaka.T		21:00～22:00 Shape up Waist Sayaka.T			

なんば店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:00～11:00 Power up Control yun	10:30～11:30 Pilates Barre yun	10:00～11:00 Basic Karin.Y	10:30～11:30 Waist Karin.Y	10:00～11:00 Back&Arm Sayaka.T	10:00～11:00 Shape up Waist AOI	close
11:30～12:30 Release&Strength yun	12:00～13:00 Pilates Cardio yun	11:30～12:30 Waist Karin.Y	12:00～13:00 Shape up Waist Sayaka.T	11:30～12:30 Waist Karin.Y	11:30～12:30 Basic Sayaka.T	
13:00～14:00 Animal Stretch Lin	13:30～14:30 Basic Karin.Y	13:00～14:00 Shape up Waist Sayaka.T	13:30～14:30 Basic Karin.Y	13:00～14:00 Hip Punch Maori	13:00～14:00 Reset Flow Maori	
14:30～15:30 Back&Arm Sayaka.T		14:30～15:30 Jump to Burn Karin		14:30～15:30 Basic Karin.Y	14:30～15:30 Back&Arm Sayaka.T	
				16:00～17:00 Jump to Burn Sayaka.T	16:00～17:00 Hip&Leg Maori	
				17:30～18:30 Back&Spine Maori	17:30～18:30 Pilates Workout yun	
18:00～19:00 Waist Karin.Y	18:00～19:00 Hip&Leg Maori	18:00～19:00 Advance Maori	18:00～19:00 Hip Punch Maori	19:00～20:00 Basic Karin.Y		
19:30～20:30 Jump to Burn Sayaka.T	19:30～20:30 Waist Karin.Y	19:30～20:30 Back&Arm Sayaka.T	19:30～20:30 Basic Sayaka.T			
21:00～22:00 Basic Karin.Y	21:00～22:00 Back&Spine Maori	21:00～22:00 Hip&Leg Maori	21:00～22:00 Reset Flow Maori			

：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）