pi	lates	K りんくう	東南店	[06/0	ľ	~	06/0	J8]		ジュー	ール							2025/05	/15	更新
06/01 06/02				06/03			06/04			06/05			06/06			06/07			06/08			
	Ħ		月			火			水			木			±			±			Ħ	
10:30	~	11:30		1	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:3
Pila	tes Ba	arre			W	/aist		Bac	k & Ar	m				Pila	ates Ba	arre	Hip	&Leg	9	E	Basic	
	MOE.H				-	nono.k			MOE.H	1					MOE.H			Aya.M			nono.k	:
2:30	~	13:30		1	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:
retch & Conditioning			Basic		jun	jump to burn					Basic			Waist			Hip & Leg					
	Aya.M				- 1	nono.k			MOE.H						Airi.F			Airi.F			Aya.M	
4:30	~	15:30		1	13:30	~	14:30		~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:
Hip	&Leg	I		Str	retch &	Condi	tioning							Bac	k & Arı	m	Stretch &	.Condi	itioning	١	Vaist	
	Aya.M					Aya.M									MOE.H			Aya.M			nono.k	:
6:30	~	17:30				~			~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:
Back & Arm													E	Basic		Stretch &	.Condi	tionin				
ı	MOE.H																	Airi.F			Aya.M	
	~					~			~			~			~			~			~	
			close																			
	~					~			~			~			~		17:30	~	18:30		~	
																	Bac	k & Ar	m			
																		Aya.M				
	~			1	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~	
					Hip	&Leg		Pilates Barre			Basic		Bac	k & Arı	n							
						мое.н			MOE.H			Airi.F			Aya.M							
	~			1	L9:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~	
				St	retch &	Condi	tioning	Basic		jump to burn			Waist									
						Aya.M			Airi.F			MOE.H			Airi.F							
	~			2	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~	
					jum	p to b	urn	E	Basic		١	Vaist		Stretch &	Condi	tioning						
				MOE.H				Airi.F Airi.F						Aya.M								

06/09		06/10		06/11			06/12			06/13				06/14			06/15		06/16			
月		火		*			*			•				±			B		月			
	10:30		11:30			11:30		~		10:30		11:30	10:30		11:30	10:30	~	11:30				
		Basic		Hij	p&Leg	l.					Basic		jun	np to b	urn	Stretch	&Cond	itioning				
		nono.k			Aya.M						nono.k			MOE.H			Aya.M	ı				
	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				
	,	Naist			Basic					,	Naist		Hij	&Leg	J	Р	ilates B	arre				
		nono.k		Aya.M				nono.k			Aya.M			MOE.H								
	13:30	~	14:30		~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30				
	Pil	ates Ba	arre						Stretch & Conditioning			Pila	ates B	arre	Back & Arm							
		MOE.H									Aya.M			MOE.H			Aya.M	ı				
		~			~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
													Stretch &	Condi	tioning	ju	ımp to l	ourn				
					_			_						Aya.M			MOE.H	I				
		~			~			~			~			~			~					
close																			close			
		~			~			~			~		17:30	~	18:30		~					
													jun	ıp to b	urn							
														MOE.H								
	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~					
	Bac	k & Arı	m		Basic		,	Waist			Basic											
		MOE.H			nono.k			nono.k			Airi.F											
	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~					
	Hi	p&Leg		Waist		Hip&Leg		Stretch & Conditioning														
		MOE.H			Airi.F			Aya.M			Aya.M											
	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~					
		Basic		١,	Naist			Basic		Ι,	Naist											

: 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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

pilates K りんくう泉南店			[06/1	17	~	06/2	24	1	スケ	ジュー	ール					2025/0	5/15	更新		
	06/17 06/18			06/19		06/20		06/21			06/22		06/23	06/24							
	火			水			木			金			±			Ħ		月		火	
	~ ates Ba	11:30		k & Arı	11:30 m		~		10:30	~ Waist	11:30	10:30	~ Basic	11:30		~ o&Leg	11:30		10:30 Stretch &		
MOE.H		Aya.M				Airi.F		Airi.F			Aya.M					Aya.M					
		13:00	12:30		13:30		~		12:00		13:00	12:00		13:00	12:30		13:30		12:00		13:00
Back & Arm		Stretch & Conditioning				E	Basic		Stretch & Conditioning			E	Basic			Hij	p&Leg	ı			
	Aya.M		Aya.M						Airi.F		Aya.M			未定					Aya.M		
13:30	~	14:30		~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30
Hip	Hip & Leg						E	Basic		Waist		Stretch & Conditioning				E	Basic				
	MOE.H									未定			Airi.F			Aya.M				未定	
	~			~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30			~	
												Hij	p & Leg		E	Basic					
												Aya.M		未定							
	~			~			~			~			~			~				~	
																		close			
	~			~			~			~		17:30	~	18:30		~				~	
													Basic								
													Airi.F								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~			18:00	~	19:00
jun	p to b	urn	Hij	o&Leg	9	Basic		Hip&Leg									E	Basic			
	MOE.H			Aya.M			Airi.F			Aya.M										Airi.F	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~			19:30	~	20:30
V	Vaist		E	Basic		Waist			Waist									jun	np to burn		
	Airi.F			Airi.F			Airi.F			Airi.F										MOE.H	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~			21:00	~	22:00
	Basic		١	Vaist		Stretch &	.Condi	tioning	Bac	k & Arı	m								Pilates Barre		
Airi.F				Airi.F			Aya.M			Aya.M										MOE.H	

pilate	pilates K りんくう泉南店				[06/2	25	~	06/3	30	1	スケ	ジュ・	ール	2025/05/15	更新
	06/25		06/26			06/27				06/28			06/29		06/30	
*			*			±			±				Ħ		月	
10:30	~	11:30		~		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		
١	Naist					jum	p to b	urn	Bac	k & Ar	m	jun	np to b	urn		
	Airi.F						MOE.H			MOE.H			MOE.H			
12:30	~	13:30		~		12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		
Back & Arm		n				Bac	Back & Arm			Basic			Basic			
Aya.M							MOE.H			Aya.M			Airi.F			
	~			~		13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		
					Е	Basic		jun	p to b	urn	Bac	k & Arı	m			
							未定			MOE.H		MOE.H				
	~			~			~		15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		
								Stretch &	.Condi	tioning	Hij	p&Leg	J			
										Aya.M		Aya.M				
	~			~			~			~			~			
															close	
	~			~			~		17:30	~	18:30		~			
										ates B						
										MOE.H						
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		~			~			
١	Vaist		jun	np to b	urn	Е	Basic									
	Airi.F			MOE.H			Airi.F									
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30		~			~			
Pila	ates Ba	arre	Basic			Hip & Leg										
MOE.H			Airi.F			MOE.H										
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00		~			~			
Hip & Leg			Back & Arm			Basic										
	MOE.H			MOE.H			Airi.F									
: 体験可信			•			•			•						•	

: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時間前を切っての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。