

天王寺 店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月16日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00～11:00 Waist Suzu.K	10:30～11:30 Basic Suzu.K	10:00～11:00 Hip Punch maki.U	10:30～11:30 Basic chihiro.m	close	10:00～11:00 Back&Arm Suzu.K	10:30～11:30 Body Balance maki.U	10:00～11:00 Shape up Waist Suzu.K
11:30～12:30 Power up Control Karin	12:00～13:00 Shape up Waist Suzu.K	11:30～12:30 Back&Arm Suzu.K	12:00～13:00 Pilates Barre maki.U		11:30～12:30 Hip&Leg Maho.T	12:00～13:00 Basic Maho.T	11:30～12:30 Pilates Barre maki.U
13:00～14:00 Back&Arm Suzu.K	13:30～14:30 Hip&Leg maho.T	13:00～14:00 Body Balance maki.U	13:30～14:30 Pilates Workout Karin		13:00～14:00 Jump to Burn Suzu.K	13:30～14:30 Hip Punch maki.U	13:00～14:00 Back&Arm Suzu.K
14:30～15:30 Advance yun		14:30～15:30 Jump to Burn Suzu.K	15:00～16:00 Waist maki.U		14:30～15:30 Pilates Barre Karin		14:30～15:30 Waist maki.U
		16:00～17:00 Release&Strength Karin	16:30～17:30 Animal Stretch Karin		16:00～17:00 Basic Maho.T		
		17:30～18:30 Basic Erina.T	18:00～19:00 Hip&Leg Maho.T		17:30～18:30 Power up Control Karin		
18:00～19:00 Pilates Cardio Karin	18:00～19:00 Power up Control Karin	19:00～20:00 Reset Flow Karin			19:00～20:00 Shape up Waist Suzu.K	18:00～19:00 Hip&Leg Maho.T	18:00～19:00 Basic Maho.T
19:30～20:30 Body Balance maki.U	19:30～20:30 Basic Maho.T					19:30～20:30 Reset Flow Karin	19:30～20:30 Hip&Leg Maho.T
21:00～22:00 Pilates Barre maki.U	21:00～22:00 Reset Flow Karin					21:00～22:00 Release&Strength Karin	21:00～22:00 Hip Punch maki.U

天王寺 店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Reset Flow Karin	10:00～11:00 Jump to Burn Suzu.K	10:30～11:30 Hip&Leg Maho.T	close	10:00～11:00 Hip&Leg Maho.T	10:30～11:30 Basic Maho.T	10:00～11:00 Pilates Cardio maki.U	10:30～11:30 Release&Strength yun
12:00～13:00 Back&Arm yun	11:30～12:30 Basic Maho.T	12:00～13:00 Hip Punch maki.U		11:30～12:30 Basic Maho.T	12:00～13:00 Back&Spine Azusa	11:30～12:30 Hip&Leg Maho.T	12:00～13:00 Basic Maho.T
13:30～14:30 Back&Spine yun	13:00～14:00 Waist Suzu.K	13:30～14:30 Power up Control Karin		13:00～14:00 Shape up Waist Suzu.K	13:30～14:30 Pilates Workout Azusa	13:00～14:00 Body Balance maki.U	13:30～14:30 Advance yun
	14:30～15:30 Power up Control Karin	15:00～16:00 Body Balance maki.U		14:30～15:30 Stretch & Conditioning Maho.T		14:30～15:30 Basic Maho.T	
	16:00～17:00 Hip&Leg Maho.T	16:30～17:30 Pilates Cardio Karin					
	17:30～18:30 Pilates Workout Karin	18:00～19:00 Basic Maho.T					
18:00～19:00 Body Balance maki.U	19:00～20:00 Back&Spine Karin			18:00～19:00 Waist Suzu.K	18:00～19:00 Back&Arm Suzu.K	18:00～19:00 Pilates Barre maki.U	18:00～19:00 Reset Flow Karin
19:30～20:30 Animal Stretch Karin				19:30～20:30 Basic chihiro.m	19:30～20:30 Hip Punch maki.U	19:30～20:30 Waist Suzu.K	19:30～20:30 Power up Control Karin
21:00～22:00 Pilates Cardio maki.U				21:00～22:00 Jump to Burn Suzu.K	21:00～22:00 Pilates Cardio maki.U	21:00～22:00 Back&Arm Suzu.K	21:00～22:00 Hip&Leg Maho.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。

天王寺 店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5月16日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00 Shape up Waist Suzu.K	close	close	10:00～11:00 Reset Flow Maori	10:30～11:30 Shape up Waist maki.U	10:00～11:00 Pilates Workout Karin	10:30～11:30 Basic 未定	10:00～11:00 Back&Arm Suzu.K
11:30～12:30 Waist Suzu.K			11:30～12:30 Basic 未定	12:00～13:00 Pilates Cardio maki.U	11:30～12:30 Animal Stretch Karin	12:00～13:00 Jump to Burn Suzu.K	11:30～12:30 Body Balance Kaco.F
13:00～14:00 Release&Strength Karin			13:00～14:00 Back&Spine Maori	13:30～14:30 Back&Arm Suzu.K	13:00～14:00 Waist Suzu.K	13:30～14:30 Shape up Waist Suzu.K	13:00～14:00 Jump to Burn Suzu.K
14:30～15:30 Animal Stretch Karin			14:30～15:30 Stretch & Conditioning Maho.T		14:30～15:30 Back&Arm Suzu.K		14:30～15:30 Waist Suzu.K
16:00～17:00 Basic 未定							16:00～17:00 Pilates Workout Kaco.F
17:30～18:30 Back&Arm Suzu.K							17:30～18:30 Basic 未定
19:00～20:00 Power up Control Karin			18:00～19:00 Hip Punch maki.U	18:00～19:00 Pilates Barre Azusa	18:00～19:00 Hip&Leg Maho.T	18:00～19:00 Basic 未定	19:00～20:00 Hip Punch Karin
			19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Stretch & Conditioning Maho.T	19:30～20:30 Back&Spine Karin	19:30～20:30 Hip&Leg Maho.T	
			21:00～22:00 Hip&Leg Maho.T	21:00～22:00 Pilates Workout Azusa	21:00～22:00 Basic Maho.T	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Maho.T	

天王寺 店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Reset Flow Maori	close	10:00～11:00 Pilates Cardio maki.U	10:30～11:30 Pilates Barre maki.U	10:00～11:00 Hip&Leg Maho.T	10:30～11:30 Waist maki.U	10:00～11:00 Hip Punch maki.U
12:00～13:00 Hip&Leg Maho.T		11:30～12:30 Stretch & Conditioning Maho.T	12:00～13:00 Waist Suzu.K	11:30～12:30 Body Balance maki.U	12:00～13:00 Pilates Cardio maki.U	11:30～12:30 Basic 未定
13:30～14:30 Advance Maori		13:00～14:00 Body Balance maki.U	13:30～14:30 Hip Punch maki.U	13:00～14:00 Shape up Waist maki.U	13:30～14:30 Hip&Leg Maho.T	13:00～14:00 Stretch & Conditioning Maho.T
15:00～16:00 Back&Arm Suzu.K		14:30～15:30 Hip&Leg Maho.T		14:30～15:30 Basic Maho.T		14:30～15:30 Pilates Cardio maki.U
16:30～17:30 Basic Maho.T						16:00～17:00 Back&Spine Karin
18:00～19:00 Waist Suzu.K						17:30～18:30 Animal Stretch Karin
		18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Pilates Workout Karin	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Back&Arm Suzu.K	19:00～20:00 Hip&Leg Maho.T
		19:30～20:30 Waist Suzu.K	19:30～20:30 Reset Flow Karin	19:30～20:30 Advance Maori	19:30～20:30 Jump to Burn Suzu.K	
		21:00～22:00 Shape up Waist Suzu.K	21:00～22:00 Back&Arm Suzu.K	21:00～22:00 Back&Spine Maori	21:00～22:00 Basic 未定	

：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）