

pilatesK 東梅田店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	2023/07/08 夏期
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Release&Strength	Back&Arm	Basic		Release&Strength	Back&Arm
yui		Naoko.O	Aoi.O	Airi.S		Naoko.O	Aoi.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Pilates Barre	jump to burn	Shape up waist		Back&Arm	Shape up waist
Nodoka.H		NORIKA.H	yui	Naoko.O		Aoi.O	Naoko.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back&Arm	Back&Spine	Waist		Basic	
		Aoi.O	NORIKA.H	Airi.S		Naoko.O	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Back&Arm		close	
Release&Strength	Back&Arm	close					
Naoko.O	Aoi.O	17:30 ~ 18:30					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Beauty Conditioning	Waist		Pre Basic	Waist		
Naoko.O	Nodoka.H	Airi.S		NORIKA.H	Airi.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist		Back&Spine		
Airi.S	NORIKA.H	Nodoka.H	Airi.S		NORIKA.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Hip&Leg	Basic	close	Pilates Cardio	Basic		
Aoi.O	Nodoka.H	Nodoka.H		NORIKA.H	Airi.S		

pilatesK 東梅田店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip&Leg	Beauty Conditioning	Waist		Basic	Release&Strength	
	Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S		Airi.S	Naoko.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Shape up waist	Hip&Leg		Release&Strength	Hip&Leg	
	Naoko.O	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O	Nodoka.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg		
	Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S		Nodoka.H		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic		Beauty Conditioning		
close	close	Airi.S	Nodoka.H	close	close		
		close	close				
		17:30 ~ 18:30	Waist				
		Airi.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Back&Arm		Back&Arm	Back&Spine	Hip&Leg		
Naoko.O	Aoi.O		Aoi.O	NORIKA.H	Rise.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Shape up waist	jump to burn		Back&Arm	Shape up waist		
Airi.S	Naoko.O	yui		Aoi.O	Naoko.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Release&Strength	close	Pilates Barre	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		
Aoi.O	Naoko.O		NORIKA.H	Rise.H	Nodoka.H		

※体験可習レッスン
 ・クラスの個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週間前迄にお申し立てしております。
 ・レッスン開始前夜1時間前までキャンセルは時間外キャンセルとさせていただきます。
 ※時間外キャンセルが月 2回以上、翌月の予約可習回数に1回に制限されます。

