

pilatesK 東梅田店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						更新 2020/08/18			
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Body Balance	Hip&Leg		Back&Arm	jump to burn		Back&Spine	Basic				
yui	Nodoka.H		Aoi.O	Nodoka.H		NORIKA.H	Aoi.O				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip&Leg	Pilates Cardio		Beauty Conditioning	Basic		Waist	Back&Arm				
Nodoka.H	NORIKA.H		Nodoka.H	Naoko.O		Airi.S	Baby.S				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist	Beauty Conditioning		Shape up waist			Pre Basic	Hip&Leg				
Airi.S	Nodoka.H		Naoko.O			NORIKA.H	Nodoka.H				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
jump to burn	Pilates Barre							Waist			
Nodoka.H	NORIKA.H							Airi.S			
close	close							close			
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30			
Basic								jump to burn			
Yukuyo.U								Nodoka.H			
close	close			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
				Waist				Pilates Barre	Shape up waist	Basic	
				Airi.S				NORIKA.H	Naoko.O	Yukuyo.U	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Pilates Cardio	Waist		Basic	Hip&Leg				
			NORIKA.H	Airi.S		Yukuyo.U	Nodoka.H				
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic			Back&Spine	Back&Arm		jump to burn					
Airi.S			NORIKA.H	Aoi.O		Nodoka.H					

pilatesK 東梅田店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Pilates Barre	Beauty Conditioning		Pre Basic	jump to burn	Hip&Leg	
Airi.S		NORIKA.H	Nodoka.H		Rise.H	Mahiro.J	Nodoka.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Shape up waist	Waist		Pilates Barre	Hip&Leg	Waist	
Aoi.O		Naoko.O	Airi.S		NORIKA.H	yui	Airi.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Back&Arm			Body Balance	Pre Basic	jump to burn	
Naoko.O		Himari.S			yui	NORIKA.H	Nodoka.H	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Arm		Basic					Body Balance	Basic
Baby.S		Airi.S					yui	Airi.S
close		close					close	close
		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	
		Hip&Leg					Pilates Barre	
		Rise.H					Mahiro.J	
	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
			Body Balance	Waist			Back&Arm	
			yui	Naoko.O			Himari.S	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pre Basic	Back&Arm	Back&Spine			
			Rise.H	Himari.S	NORIKA.H			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Shape up waist	Pilates Cardio	Hip&Leg					
	Rise.H	Rise.H	Himari.S					

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 時間前までにお願いしております。
 ・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に 1 回に制限されます。

