

pilates K なんば店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/12 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Back & Spine	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Power up Control	Basic 🌱	Advance	Hip Punch
Reona	Maori	Reona	Minami.S	Reona	Yuka.f	Maori	Reona
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg special	Back & Arm 🌱	Hip & Leg special	Hip & Leg 🌱	jump to burn
Reona	Karin.Y	Reona	Karin.Y	Minami.S	Karin.Y	Karin.Y	Reona
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Advance	Animal Stretch	Pilates Cardio	Back & Spine	Stretch & Conditioning 🌱
Yuka.f	Maori	Minami.S	Maori	Reona	Karin.Y	Maori	Minami.S
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg special		Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch		Waist 🌱	
	Karin.Y		Minami.S	Maori		Karin.Y	
			16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30			
			Reset Flow	Stretch & Conditioning 🌱			
			Maori	Minami.S			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			Hip & Leg 🌱	Back & Spine			
			Karin.Y	Maori			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱
Yuka.f	Reona	Minami.S	Karin.Y		Yuka.f	Yuka.f	Yuka.f
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Hip & Leg special	Pilates Cardio
Maori	Maori	Karin.Y			Minami.S	Karin.Y	Karin.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Body Balance	Hip & Leg special			Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Basic 🌱
Maori	Reona	Karin.Y			Minami.S	Yuka.f	Yuka.f

pilates K なんば店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/12 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg special	Basic 🌱	Shape up waist	Animal Stretch	Pilates Barre	Release&Strength
Minami.S	Karin.Y	Karin.Y	Yuka.f	Yuka.f	On	Reona	Reona
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg special	Pilates Workout	Advance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱
Minami.S	Karin.Y	Reona	Maori	Yuka.f	Minami.S	Reona	Maori
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Power up Control	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Hip & Leg special	Shape up waist	Basic 🌱	jump to burn
Reona	Minami.S	Reona	Yuka.f	Karin.Y	Yuka.f	Karin.Y	Reona
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Body Balance		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Basic 🌱		Reset Flow
Reona		Maori	Karin.Y		Yuka.f		Maori
		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic 🌱	Hip Punch				
		Karin.Y	Maori				
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
		Reset Flow	Hip & Leg special				
		Maori	Karin.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine		Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch
Yuka.f	Minami.S	Maori		Reona	Yuka.f	Minami.S	Reona
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Shape up waist			Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱
Reona	Yuka.f			Karin.Y	Reona	Minami.S	Minami.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Waist 🌱			Power up Control	Release&Strength	Hip & Leg special	Stretch & Conditioning 🌱
Yuka.f	Yuka.f			Reona	Reona	Karin.Y	Minami.S

🌱：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時間前を切つ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。

pilates K なんば店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/12 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Advance	Pilates Cardio	Shape up waist	Animal Stretch	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg special	Pilates Workout
Maori	Karin.Y	Yuka.f	On	Yuka.f	Minami.S	Karin.Y	Reona
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱
Maori	Minami.S	Karin.Y	Minami.S	Reona	Minami.S	Karin.Y	Minami.S
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Hip & Leg special	Reset Flow	Body Balance
Karin.Y	Yuka.f	Minami.S	Maori	Yuka.f	Karin.Y	Maori	Reona
	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg special	Basic 🌱		jump to burn		Hip & Leg 🌱	
	Karin.Y	Yuka.f		Reona		Maori	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg special					
	Minami.S	Karin.Y					
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
	Yuka.f	Minami.S					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Yuka.f	Yuka.f		Maori	Karin.Y	Yuka.f	Yuka.f	Minami.S
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg special			Power up Control	Pilates Barre	Basic 🌱	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱
Karin.Y			Reona	Reona	Yuka.f	Yuka.f	Minami.S
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱			Body Balance	Hip & Leg special	Waist 🌱	Back & Spine	Waist 🌱
Yuka.f			Reona	Karin.Y	Hiori	Maori	Hiori

pilates K なんば店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/12 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist 🌱		Pilates Workout	Hip Punch	Pilates Cardio	Waist 🌱
Yuka.f	Hiori		Reona	Maori	Karin.Y	Yuka.f
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Animal Stretch	Back & Spine	Basic 🌱	Reset Flow
Hiori	Minami.S		On	Maori	Yuka.f	Reona
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Advance		Body Balance	Back & Arm 🌱	Hip & Leg special	Basic 🌱
Reona	Maori		Reona	Minami.S	Karin.Y	Yuka.f
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱	Waist 🌱		Pilates Cardio		Shape up waist	
Yuka.f	Hiori		Karin.Y		Yuka.f	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
Hiori	Minami.S					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre	Hip Punch					
Reona	Maori					
19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn			Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱
Reona			Minami.S	Hiori	Reona	Minami.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg special	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg special
			Karin.Y	Minami.S	Hiori	Karin.Y
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱
			Minami.S	Minami.S	Reona	Minami.S

🌱 : 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時間前迄をお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。