pi	ates k	くりんくき	5泉南店		[11/01	~	11/0	8	1	スケ:	ジュ・	ール							2025/	10/14	更新	
11/01 11/0			11/02		11/03			11/04			11/05			11/06		11/07			11/08				
				日		月			火			水			木			金					
10:30	~	11:30	10:30 ~ 11:30					10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
	Basic	1	Stretch &	Condi	tioning 🔰			Waist 🔰			Back & Spine					Reset Flow		Pilates Cardio		ardio			
	Airi.F		,	(azuna.	к				Airi.F			Maori					Maori			Aya.M			
12:00	~	13:00	3:00 12:30 ~ 13:30					12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	
н	ip&Leg	y	v	Vaist				Bacl	k&Arn	n 🔰	Stretch & C	Conditi	ioning 🔰	ı				Basic	ı.	Stretch 8	k Condi	tioning 🔰	
	Kazuna.K			hiori					Kanna		Kazuna.K							Aya.M		Kazuna.K		.K	
13:30	~	14:30	14:30	14:30 ~ 15:30				13:30	~	14:30					13:30 ~ 14:30		13:30 ~		14:30				
Pil	Pilates Cardio Basic Ava.M Ava.M		1			Basic 🔰									Back & Spine			Back & Arm 🤰		m 🔰			
	Aya.M			Aya.M				Airi.F			close			Maori				Kanna	ı				
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30										Ciose	:				15:00	~	16:00	
Rele	Release&Strength		Waist 🔰																Basic 🔰				
	Kazuna.	K	hiori								close										Aya.M		
17:20		10:20				close		,	close									close	è	17.20		10:20	
	~ Basic	18:30																			~ ase&Sti	18:30 rength	
	Airi.F																				Kazuna.	ĸ	
			İ					18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00				
				close				Releas	se&Str	ength	Hip	& Leg	¥	V	Naist			Basic	ı				
								к	azuna.F	(Kanna			Airi.F			Airi.F					
								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30				
	close	•						Hip	&Leg	¥	Ва	asic 🔰		Pila	ites Ca	rdio	н	ip&Leç	g V		close	•	
									Kanna			Airi.F			Aya.M			Kanna					
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00				
								Stretch &	Condit	ioning 🄰	Back	& Arm	1 V	E	Basic	1		Waist	1				
								к	azuna.	(Kanna			Airi.F			Airi.F						

pilates K りんくう	泉南店	11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/10/14 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
ш	月	火	水	*	金	±	B	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🔰		Basic 🔰	Waist 🔰		Pilates Cardio	Release&Strength	Hip & Leg ¥	
Airi.F		Aya.M	Airi.F		Aya.M	Kazuna.K	Kanna	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg <mark>↓</mark>		Waist 🔰	Release&Strength		Stretch & Conditioning	Basic 🔰	Basic 🔰	
Kazuna.K		Airi.F	Kazuna.K		Kazuna.K	Airi.F	Aya.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist 🔰		Pilates Cardio			Basic 🔰	Hip & Leg 🔰	Back & Arm 🤰	
Airi.F		Aya.M		close	Aya.M	Aya.M	Kanna	
16:30 ~ 17:30				ciose		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Release&Strength						Back & Arm 🔰	Pilates Cardio	
Kazuna.K			close			Kanna	Aya.M	
	close	close			close	17:30 ~ 18:30 Basic		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	10.00	Aya.M		
close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 	Basic	Waist	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ⊌		close	
		Kanna	Airi.F	Airi.F	Kanna			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Hip & Leg <mark></mark>	Release&Strength	close		
		Airi.F	Kanna	Kazuna.K	Kazuna.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip & Leg 🔰	Pilates Cardio	Basic 🔰	Back & Arm 🔰			
		Kanna	Aya.M	Airi.F	Kanna			

[●] は検可能レッスン・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はれる場合は、1時間前と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。

****	11110	4440	14/00	スケジュール	44/00	44100	4410 :
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	7K	*	金 10:30 ~ 11:30	±	10:30 - 11:30	月
		10:30 ~ 11:30 Reset Flow		Hip & Leg J	10:30 ~ 11:30 Basic ¥	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	
		Maori		Kanna	Airi.F	Kazuna.K	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic		Basic	Back & Arm ¥	Hip & Leg ¥	
		Airi.F		Aya.M	Kanna	Kanna	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Back & Arm 🔰	Waist 🔰	Stretch & Conditioning	
			close	Kanna	Aya.M	Kazuna.K	
			Close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🔰	Back & Arm 🔰	
		close			Airi.F	Kanna	
		Close			~		close
close	close			close			
					17:30 ~ 18:30		
					Stretch & Conditioning		
					Kazuna.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Waist	Back & Spine	Waist 🔰		close	
		Aya.M	Maori	Airi.F			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Pilates Cardio	close		
		Airi.F	Kanna	Aya.M			
		21:00 ~ 22:00	1:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00				
		Stretch & Conditioning	Reset Flow	Basic 🔰			
	1	Aya.M	Maori	Airi.F	1		

更新

pilates	s K 🤈)んくう	泉南店		[11/2	25	~			1	スケ	ジュ	ール				20
	11/25			11/26			11/27		11/28				11/29			11/30		Ì
	火			水			木			金			±			B		
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Back & Arm 🔰		m 🔰	Hip & Leg <mark></mark>						Reset Flow			Stretch & Conditioning			Basic 🔰			
	Kanna	ı								Maori		Kazuna.K			Airi.F			
12:00	~	13:00							12:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30		
Releas	se&St	rength							Waist 🔰			Back & Spine			Releas	se&St	rength	
Kazuna.K		ĸ	к	(azuna.	ĸ				Aya.M				Maori			Kazuna.K		
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg ⊌						1			13:30	~	14:30	13:30 ~		14:30	14:30	~	15:30	İ
						Bac	k&Sp	ine	Basic 🔰			Pilates Cardio						
Kanna		ı				close				Maori			Airi.F			Aya.M		
						ciose						15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
											Reset Flow			Waist 🔰				
			l .	close												Airi.F		
close		2							close			17:30	~ 17:30 ~ 18:30					
			1									Hip & Leg 🔰						
												Kazuna.K						
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
Basic ↓		1	Back & Arm ¥			Release&Strength			Back & Arm							close	•	
				Kanna		к	azuna.l	к	Kanna									
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30]						
Stretch & Conditioning		Pilates Cardio			Hip & Leg <mark></mark>			Basic 🔰			close							
K	azuna.	ĸ	Aya.M			Kanna				Aya.M								
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	1						
W	Vaist	1	Hip	&Leg	ıV	В	Basic 🔰		Hip & Leg <mark>↓</mark>									
Aya.M		Kanna				Aya.M			Kanna					1				