

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

pilatesK なんば店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	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
jump to burn	Basic 🌿	Pilates Cardio	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Advance	Hip & Leg 🌿
minami.S	Karin.Y	Karin.Y	Maori	minami.S	Reona	Maori	Karin.Y
11:30 ~ 12:30	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
Body Balance	Advance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Leg Lines	Hip & Leg 🌿	Leg Lines	Power up Control
Reona	mai.M	minami.S	mai.M	Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y	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	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Back & Arm 🌿	Hip Punch	Leg Lines	Back & Spine	Waist 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿	Basic 🌿
minami.S	Maori	Karin.Y	Maori	Hiori.O	Sayaka.T	Karin.Y	Karin.Y
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout		Stretch & Conditioning 🌿		Reset Flow	Back & Arm 🌿		Animal Stretch
Reona		minami.S		Maori	minami.S		Reona
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
				jump to burn	Release&Strength		
				minami.S	Reona		
17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio	Shape up waist	close				
Karin.Y	Sayaka.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌿	jump to burn	Basic 🌿		Advance	Back & Spine	jump to burn	Reset Flow
Sayaka.T	minami.S	mai.M		mai.M	Maori	minami.S	Maori
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Power up Control	Hip & Leg 🌿	Body Balance		Stretch & Conditioning 🌿	
Hiori.O	Reona	Reona	Hiori.O	Reona		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	
Pilates Barre	Waist 🌿	Animal Stretch	Leg Lines	Back & Arm 🌿		Hip Punch	
Sayaka.T	Hiori.O	Reona	Karin.Y		minami.S	Maori	

🌿：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。

pilatesK なんば店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	
Release&Strength	jump to burn	Basic 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Back & Spine	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	
Reona	minami.S	Hiori.O	Maori	minami.S	Maori	minami.S	Karin.Y	
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	
Hip Punch	Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Animal Stretch	Shape up waist	Reset Flow	Pilates Workout	
Reona	Hiori.O	Sayaka.T	Hiori.O	Reona	mai.M	Maori	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	
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn	
Hiori.O	minami.S	Hiori.O	mai.M	Hiori.O	mai.M	minami.S	minami.S	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Hip & Leg 🌿		Hip Punch	Release&Strength		Hip Punch		
	Hiori.O		Maori	Reona		Maori		
	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	close				
	Back & Spine		Waist 🌿					
	mai.M		Hiori.O					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close						
Hip & Leg 🌿	jump to burn							
Hiori.O	minami.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Leg Lines	Pilates Workout	Back & Arm 🌿	Advance		Release&Strength	Body Balance	Advance	
Karin.Y	Reona	minami.S	mai.M		Reona	Sayaka.T	Maori	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre			Leg Lines	Back & Spine	Waist 🌿	
Hiori.O	Karin.Y	Karin.Y			Karin.Y	Maori	Hiori.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Back & Spine	Hip & Leg 🌿			Power up Control	Basic 🌿	Shape up waist	
Karin.Y	Reona	Karin.Y	Reona	Sayaka.T	mai.M			

pilatesK なんば店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back & Spine	Leg Lines	Pilates Barre	Hip Punch	Stretch & Conditioning		
Reona	Karin.Y	Sayaka.T	Maori	minami.S		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Waist	Animal Stretch	Back & Spine	Hip & Leg		
Hiori.O	Hiori.O	Reona	Reona	Hiori.O		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Power up Control	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Shape up waist		
Reona	Karin.Y	Hiori.O	mai.M	mai.M		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic		Release&Strength	Reset Flow	Basic		
Hiori.O		Reona	Maori	Hiori.O		
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Pilates Workout	Basic	jump to burn		
		Reona	mai.M	minami.S		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Power up Control	Advance				
Sayaka.T	Reona	mai.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	close		
Waist	Hip & Leg	Waist				
Karin.Y	Maori	Hiori.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
Pilates Cardio	jump to burn					
Karin.Y	minami.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	Reset Flow					
minami.S	Maori					

 : 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。