

## スケジュール

2025/12/13

更新

01/01		01/02		01/03		01/04		01/05		01/06		01/07		01/08	
木		金		土		日		月		火		水		木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	close
		Pilates Cardio	Shape up waist			Back & Arm	Basic								
		Aya.M	Yuka.f			Kanna.K	Aya.M								
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
		Hip & Leg	Release&Strength			Basic	Hip & Leg								
		Kanna.K	Kazuna.K			Aya.M	Kazuna.K								
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close								
		Stretch & Conditioning	Basic			Hip & Leg									
		Aya.M	Yuka.f			Kanna.K									
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close									
		Back & Arm	Hip & Leg												
		Kanna.K	Kazuna.K												
17:30 ~ 18:30	close														
Basic															
Aya.M															
close															
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00											
Pilates Barre	Waist	Basic													
Kazuna.K	Yuka.f	Harune.A													
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
Waist	Stretch & Conditioning	Waist													
Aya.M	Kanna.K	Yuka.f													
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Release&Strength	Shape up waist	Basic													
Kazuna.K	Yuka.f	Harune.A													

## スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg 🏊	Basic 🏊	Release&Strength		Pilates Cardio	Waist 🏊		Shape up waist	
Kanna.K	Yuka.f	Kazuna.K		Aya.M	Yuka.f		Yuka.f	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Stretch & Conditioning	
Kazuna.K	Aya.M	Kanna.K		Kanna.K	Aya.M		Aya.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pilates Barre		Basic 🏊			Basic 🏊	
Kanna.K	Yuka.f	Kazuna.K		Aya.M			Yuka.f	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Pilates Cardio	Back & Arm 🏊						
	Aya.M	Kanna.K						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Release&Strength							
18:00 ~ 19:00	Yuka.f	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	close			Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Pilates Cardio	Pilates Barre
Kazuna.K				Yuka.f	Kanna.K		Aya.M	Kazuna.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Release&Strength	Basic 🏊	Waist 🏊		
Yuka.f		Kanna.K	Yuka.f	Yuka.f	Aya.M			
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		
Yuka.f			Yuka.f	Kanna.K	Aya.M	Kazuna.K		

：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時間前を切った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 りんくう泉南店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
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		
Pilates Barre	Basic 🍌		Stretch & Conditioning 🍌	Reset Flow		Basic 🍌	Waist 🍌		
Kazuna.K	Yuka.f		Kazuna.K	Azusa		Yuka.f	Aya.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🍌	Release&Strength		Shape up waist	Release&Strength		Hip & Leg 🍌	Pilates Barre		
Kanna.K	Kazuna.K		Ikumi.S	Kazuna.K		Kanna.K	Kazuna.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning 🍌	Shape up waist		Hip & Leg 🍌	jump to burn		Shape up waist	Basic 🍌		
Kazuna.K	Yuka.f		Kazuna.K	Azusa		Yuka.f	Aya.M		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Pilates Barre				Release&Strength	
Kanna.K	Kazuna.K		Ikumi.S	Kazuna.K				Kazuna.K	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	close
			Release&Strength	Basic 🍌					
			Kazuna.K	Azusa					
17:30 ~ 18:30	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🍌			Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌			
Kanna.K			Ikumi.S	Kazuna.K		Aya.M			
close			close	close		18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio		
						Basic 🍌	Aya.M		
						Azusa	19:30 ~ 20:30		
						Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		
						Kazuna.K	Kanna.K		
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Reset Flow			Basic 🍌						
Azusa	Aya.M								

pilatesK りんくう泉南店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール												
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31												
日	月	火	水	木	金	土												
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30												
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿	Pilates Barre		Waist 🌿	Back & Arm 🌿												
Aya.M		Kanna.K	Kazuna.K		Yuka.f	Kanna.K												
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00												
Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿												
Yuka.f		Kazuna.K	Yuka.f		Kanna.K	Aya.M												
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30											
Waist 🌿		Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Pilates Barre												
Yuka.f		Kanna.K			Yuka.f	Kazuna.K												
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00										
Basic 🌿	Back & Arm 🌿																	
Aya.M	Kanna.K																	
close	close			close				close	close	~								
										17:30 ~ 18:30								
										Pilates Cardio								
										Aya.M								
			close							close	close	close	close	close				
															18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
															Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength
		Aya.M			Kanna.K	Kanna.K	Kazuna.K											
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
		Pilates Barre			Release&Strength	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿											
Kazuna.K	Yuka.f	Yuka.f		Kanna.K														
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00														
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Pilates Barre														
Aya.M	Kanna.K	Kanna.K		Kazuna.K														

 : 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時間前を切った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。