

pilatesK りんくう泉南店

【 01/01 ~ 01/08 】 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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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		
		Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg		
		Aya.M	Yuka.f		Kanna.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm	Hip & Leg				
		Kanna.K	Kazuna.K				
close	close			close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic			Pilates Barre	Waist	Basic
		Aya.M			Kazuna.K	Yuka.f	Harune.A
				close			
					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
					Release&Strength	Shape up waist	Basic
					Kazuna.K	Yuka.f	Harune.A

pilatesK りんくう泉南店

【 01/09 ~ 01/16 】 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	Hip & Leg 🌸	Basic 🌸	Release&Strength			10:30 ~ 11:30	Pilates Cardio	Waist 🌸						10:30 ~ 11:30	
Kazuna.K		Yuka.f	Kazuna.K			Aya.M		Yuka.f						Shape up waist	
12:00 ~ 13:00	Pilates Barre	Waist 🌸	Hip & Leg 🌸			12:00 ~ 13:00	Back & Arm 🌸	Basic 🌸						12:00 ~ 13:00	
Kazuna.K		Aya.M	Kazuna.K			Kazuna.K		Aya.M						Stretch & Conditioning 🌸	
13:30 ~ 14:30	Back & Arm 🌸	Basic 🌸	Pilates Barre			13:30 ~ 14:30	Basic 🌸							Aya.M	
Kazuna.K		Yuka.f	Kazuna.K			Aya.M								13:30 ~ 14:30	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30												Basic 🌸	
	Pilates Cardio	Back & Arm 🌸												Yuka.f	
close		Aya.M	Kazuna.K											close	
	17:30 ~ 18:30	Release&Strength												close	
		Yuka.f												close	
18:00 ~ 19:00	Release&Strength					18:00 ~ 19:00	Waist 🌸	Hip & Leg 🌸		Pilates Cardio		Pilates Barre		18:00 ~ 19:00	
Kazuna.K						Yuka.f		Kazuna.K		Aya.M		Kazuna.K		18:00 ~ 19:00	
19:30 ~ 20:30	Basic 🌸					19:30 ~ 20:30	Hip & Leg 🌸	Release&Strength		Basic 🌸		Waist 🌸		19:30 ~ 20:30	
Yuka.f						Kazuna.K		Yuka.f		Yuka.f		Aya.M		19:30 ~ 20:30	
21:00 ~ 22:00	Waist 🌸					21:00 ~ 22:00	Basic 🌸	Back & Arm 🌸	Stretch & Conditioning 🌸		Hip & Leg 🌸			21:00 ~ 22:00	
Yuka.f						Yuka.f		Kazuna.K		Aya.M		Kazuna.K		21:00 ~ 22:00	

■：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時間前までにお願いしております。
- ・時間外キャンセル料金2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限されます。

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Pilates Barre		Basic	Release&Strength		
Kanna.K	Kazuna.K		Ikumi.S	Kazuna.K		Kazuna.K			
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg			Release&Strength	Basic		Basic	Pilates Cardio		
Kanna.K			Kazuna.K	Azusa		Azusa	Aya.M		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist			Waist	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Back & Arm		
			Ikumi.S	Kazuna.K		Kazuna.K	Kanna.K		
19:30 ~ 20:30						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm						Reset Flow	Basic		
						Azusa	Aya.M		
close		close			close			close	

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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						15:00 ~ 16:00	Back & Arm	
Basic						Kanna.K	~	
Aya.M								
18:00 ~ 19:00			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	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	21:00 ~ 22:00	
Basic			Back & Arm	Hip & Leg		Pilates Barre		
Aya.M			Kanna.K	Kanna.K		Kazuna.K		
close		close			close			close

■ : 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。