

pilatesK なんば店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Hip Punch		Basic 🌟	Pilates Workout	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌟	Waist 🌟	Pilates Barre		
Reona		Karin.Y	Reona	On	minami.S	Hiori.O	Karin.Y		
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		
Hip & Leg 🌟		Leg Lines	Basic 🌟	Hip & Leg 🌟	jump to burn	Hip & Leg 🌟	Waist 🌟		
Hiori.O		Karin.Y	Eri	Hiori.O	minami.S	Hiori.O	Reona		
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		
Basic 🌟		Release&Strength	Back & Spine	Waist 🌟	Hip & Leg 🌟	Pilates Cardio	Leg Lines		
Eri		Reona	Reona	Hiori.O	Hiori.O	Karin.Y	Karin.Y		
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
Pilates Workout		Hip & Leg 🌟		Stretch & Conditioning 🌟		Basic 🌟	Pre Basic 🌟		
Reona		Reona		Eri		Eri	Reona		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
Waist 🌟						Leg Lines	Hip & Leg 🌟		
Hiori.O						Karin.Y	Karin.Y		
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning 🌟						Back & Arm 🌟	Advance		
Eri						Eri	Reona		
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close		
		Back & Arm 🌟	Leg Lines	Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Pilates Barre			
		minami.S	Karin.Y	Eri	Eri	Karin.Y			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
		Reset Flow	Stretch & Conditioning 🌟	Pilates Barre	Waist 🌟				
		Reona	minami.S	Karin.Y	Hiori.O				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn		Hip & Leg 🌟	Power up Control	Basic 🌟					
minami.S		Hiori.O	Karin.Y	Eri					

pilatesK なんば店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Hip & Leg 🌈	Leg Lines	Pre Basic 🌈	Body Balance	Advance	Back & Arm 🌈	Pre Basic 🌈
minami.S	Hiori.O	Karin.Y	Reona	minami.S	Reona	minami.S	Reona
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Power up Control	Waist 🌈	Back & Arm 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	jump to burn	Back & Spine
Hiori.O	Reona	Karin.Y	Karin.Y	minami.S	Eri	minami.S	Reona
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	Hip Punch	Pilates Barre	Back & Arm 🌈	Release&Strength	Waist 🌈
minami.S	Hiori.O	Eri	Reona	Karin.Y	minami.S	Reona	Hiori.O
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Back & Spine	jump to burn	Leg Lines		Shape up waist	Basic 🌈	
	Reona	minami.S	Karin.Y		Reona	Eri	
	close	16:00 ~ 17:00	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
		Basic 🌈			Body Balance	Reset Flow	
		Eri			minami.S	Reona	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
		Stretch & Conditioning 🌈			Basic 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	
	minami.S	Eri	Eri				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
Waist 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	Back & Arm 🌈	Body Balance	Basic 🌈	jump to burn		Hip & Leg 🌈
Hiori.O	minami.S	Eri	Reona	Etsuko.F	minami.S		Hiori.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Leg Lines	Back & Arm 🌈		Back & Arm 🌈	Leg Lines			Body Balance
Karin.Y	Eri		Eri	Karin.Y			minami.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Reset Flow		Basic 🌈	Shape up waist			jump to burn
Karin.Y	Reona	Eri	Etsuko.F	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。

pilatesK なんば店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Leg Lines	Body Balance	Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Basic	Reset Flow	
Karin.Y	minami.S	Hiori.O	Eri	harune	Karin.Y	Eri	Reona	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pilates Workout	Hip & Leg	Waist	Leg Lines	Stretch & Conditioning	
minami.S	Eri	Hiori.O	Reona	harune	Hiori.O	Karin.Y	minami.S	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Pilates Cardio	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance	Leg Lines	Hip & Leg	Advance	
Karin.Y	Eri	Eri	Eri	minami.S	Karin.Y	Hiori.O	Reona	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance		Basic		Basic	Hip & Leg	Power up Control	Back & Arm	
minami.S		Eri		harune	Hiori.O	Karin.Y	minami.S	
close		close		close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close
					jump to burn	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	
					minami.S	ikumi	Eri	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Leg Lines	Waist	Reset Flow	Back & Arm		Waist	Hip Punch	
minami.S	Karin.Y	Hiori.O	On	Eri		Hiori.O	Reona	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	
Waist	Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg				Hip & Leg	
Hiori.O	minami.S	Reona	Hiori.O				Eri	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Power up Control	Hip Punch	Waist				Basic	
Hiori.O	Karin.Y	Reona	Hiori.O	Eri				

pilatesK なんば店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic 🍃	Pilates Cardio	Waist 🍃	jump to burn
Karin.Y	Karin.Y	Hiori.O	minami.S
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Hip Punch	Leg Lines	Basic 🍃	Back & Arm 🍃
Reona	Karin.Y	Eri	minami.S
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Release&Strength	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Release&Strength
Reona	minami.S	Hiori.O	Reona
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
	Body Balance		Leg Lines
	minami.S		Karin.Y
	close		16:00 ~ 17:00
			Back & Spine
			Reona
			17:30 ~ 18:30
	Basic 🍃		
	Karin.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Workout
Eri	minami.S	Eri	Reona
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Body Balance	Pilates Workout	Leg Lines	
minami.S	Reona	Karin.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🍃	Back & Spine	Pilates Barre	
Hiori.O	Reona	Karin.Y	

🌱 : 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。