

pilatesK なんば店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/11 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
				Shape up waist	Back & Spine	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	
				mai.M	Maori	Hiori.O	Reona	Karin.Y	
				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
				Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Leg Lines	Hip & Leg	
				Hiori.O	mai.M	Reona	Karin.Y	Maori	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
				Pilates Barre	Reset Flow	Waist	Power up Control	Advance	
				mai.M	Maori	Hiori.O	Reona	Maori	
				15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
				jump to burn		Release&Strength		Basic	
				minami.S		Reona		Karin.Y	
				16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning				
				minami.S					
				18:00 ~ 19:00		close	close	close	
				Waist					
				Hiori.O					
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Pilates Cardio	Hip Punch	Basic	Pilates Workout		
				Reona	Maori	Sayaka.T	Reona		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Back & Arm	Reset Flow	Pilates Barre	Basic		
				minami.S	Maori	Sayaka.T	mai.M		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Animal Stretch	Basic	Waist	Hip Punch		
				Reona	Karin.Y	Hiori.O	mai.M		

pilatesK なんば店		【 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	
close	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
				Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	Leg Lines	Reset Flow
				Reona	minami.S	Karin.Y	Karin.Y	Reona
				12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
				Back & Arm	Hip Punch	Body Balance	Waist	Hip & Leg
				Riho.o	Maori	Sayaka.T	Hiori.O	Hiori.O
				13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
				Body Balance	Back & Arm	Leg Lines	Back & Arm	Pilates Workout
				Reona	chihiro	Karin.Y	mai.M	Reona
				14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
				Back & Spine	Stretch & Conditioning	Release&Strength	Back & Spine	Pilates Barre
				Maori	yua	Ikumi	Reona	Karin.Y
				16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00		
				Reset Flow	Shape up waist	Hip & Leg		
				Maori	Sayaka.T	Hiori.O		
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
				Pilates Cardio	Back & Arm	Pilates Barre		
				Karin.Y	yua	mai.M		
				18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	jump to burn
				Hiori.O	Karin.Y	Ikumi	Karin.Y	mizuki
				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Advance			Leg Lines	Back & Arm
				mai.M			Karin.Y	Azusa
				21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				Waist			Release&Strength	Hip & Leg
				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、4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。

pilatesK なんば店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/11 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		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Waist	Advance	Power up Control	Release & Strength		
mai.M	Ikumi		Hiori.O	Sayaka.T	mai.M	Reona	Reona		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Shape up waist	Hip & Leg		Pilates Workout	Body Balance	Waist	Reset Flow	Pilates Barre		
mai.M	Hiori.O		Reona	Sayaka.T	Hiori.O	Reona	Karin.Y		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Hip & Leg	Pilates Barre		Waist	Power up Control	Shape up waist	Hip & Leg	Waist		
Hiori.O	mai.M		Hiori.O	Reona	mai.M	Hiori.O	Hiori.O		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30				
Animal Stretch	Body Balance		Basic	Leg Lines	Hip & Leg				
Reona	Ikumi		kotomi	Karin.Y	Hiori.O				
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Waist	Advance		Hip Punch	Stretch & Conditioning					
Hiori.O	mai.M		Reona	minami.S					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Spine	Waist		Back & Arm	Pilates Barre					
Reona	Hiori.O		kotomi	Karin.Y					
19:00 ~ 20:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Body Balance					Release & Strength	Waist	Pilates Workout		
Reona					Reona	Hiori.O	Reona		
close					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
close					Basic	Hip Punch			
close					Karin.Y	mai.M			
close					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
close					Back & Spine	Pilates Barre			
close					Reona	mai.M			

pilatesK なんば店		【 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	01/31		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	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	Basic	jump to burn	Basic	Leg Lines	Back & Spine	Leg Lines			
Karin.Y	Karin.Y	minami.S	mai.M	Karin.Y	Reona	Karin.Y			
12:00 ~ 13:00	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		
Waist	Leg Lines	Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Basic			
Hiori.O	Karin.Y	Sayaka.T	Reona	minami.S	mai.M	Karin.Y			
13:30 ~ 14:30	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	Waist	Back & Arm	Release & Strength	Pilates Cardio	Basic	Power up Control			
Karin.Y	Hiori.O	minami.S	Reona	Karin.Y	mai.M	Reona			
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	Body Balance	Back & Arm	minami.S				
Hiori.O		Sayaka.T							
16:30 ~ 17:30	Pilates Barre								
Karin.Y		close		close		close			
18:00 ~ 19:00	Waist								
Hiori.O		close		close		close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm	Shape up waist	jump to burn	Waist	Leg Lines	Hip & Leg				
minami.S	Sayaka.T	minami.S	Hiori.O	Karin.Y	mai.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Pilates Cardio	Back & Arm	Reset Flow	jump to burn					
Hiori.O	Karin.Y	minami.S	mami	minami.S					
21:00 ~ 22:00	jump to burn	Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Stretch & Conditioning				
minami.S	Karin.Y	Hiori.O	mami	mami	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。