

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

pilates K なんば店 【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール								2025/11/07	更新		
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
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	10:30 ~ 11:30				
Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic	Advance	Back&Arm	Basic	Leg Lines				
Hiori.O	Karin.Y	Karin.Y	Yuka.f	Maori	Minami.S	Yuka.f	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	12:00 ~ 13:00				
Basic	Waist	Back&Arm	Shape up waist	Back&Spine	Reset Flow	jump to burn	Stretch&Conditioning				
Yuka.f	Hiori.O	Minami.S	Yuka.f	Maori	Maori	Reona	Minami.S				
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	13:30 ~ 14:30				
Hip Punch	Leg Lines	Basic	Back&Arm	Shape up waist	Stretch&Conditioning	Waist	Back&Spine				
Maori	Karin.Y	Karin.Y	Minami.S	Yuka.f	Minami.S	Hiori.O	Maori				
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00				
Waist		Power up Control		Basic		Basic	Pilates Cardio				
Hiori.O		Reona		Yuka.f		Yuka.f	Karin.Y				
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30				
Reset Flow						Shape up waist	Back&Arm				
Maori						Yuka.f	Minami.S				
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist					Waist	Hip Punch					
Yuka.f					Hiori.O	Maori					
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close				
	Back&Spine	Body Balance	Leg Lines	Waist	Shape up waist	Body Balance					
	Maori	Reona	Karin.Y	Hiori.O	Yuka.f	Reona					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close					
	Waist	Back&Arm	Reset Flow	Pilates Cardio	Pilates Barre						
	Hiori.O	Minami.S	Maori	Karin.Y	Reona						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip Punch	Pilates Workout	Waist	Hip&Leg	Animal Stretch							
	Maori	Reona	Hiori.O	Karin.Y	Reona						

・休職可能レッスン
・クラスの個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。
・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。

pilates K なんば店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/07 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
		Body Balance	Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Back &Arm	Leg Lines
		Reona	Yuka.f	Yuka.f	Karin.Y	Minami.S	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
		Animal Stretch	Back&Arm	Basic	Back&Spine	Pilates Workout	Waist
		Reona	Minami.S	Yuka.f	Maori	Karin	Hiori.O
		13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
		Basic	jump to burn	Hip Punch	Release&Strength	Hip&Leg	Basic
		Karin.Y	Minami.S	Maori	Yuka.f	Hiori.O	Reona
		close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30
			Hip&Leg		Power up Control	jump to burn	Body Balance
			Reona		Reona	Minami.S	Reona
			close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00
					Basic	Animal Stretch	Hip&Leg
					Yuka.f	Karin	Hiori.O
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
		Pilates Barre	Waist	Pilates Cardio			
Reona	Hiori.O	Karin.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00		
Waist	Waist	Reset Flow	jump to burn		Release&Strength		
Hiori.O	Hiori.O	Maori	Minami.S		Reona		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close		
Pilates Cardio	Basic	Stretch&Conditioning					
Karin.Y	Reona	Minami.S	close	close			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Power up Control	jump to burn					
Hiori.O	Reona	Minami.S					

pilates K なんば店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/07 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Pilates Barre	jump to burn	Pilates Workout	Release&Strength	Pilates Barre
Minami.S	Karin.Y	Minami.S	Reona	Yuka.f	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
Reset Flow	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pilates Barre	Leg Lines	Back&Arm
Maori	Hiori.O	Minami.S	Karin.Y	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
Back&Spine	Leg Lines	Power up Control	Basic	Waist	Basic
Maori	Karin.Y	Reona	Reona	Hiori.O	Reona
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
jump to burn		Back&Arm		Basic	Hip Punch
Minami.S		Reona		Yuka.f	Maori
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
				Shape up waist	Stretch&Conditioning
				Yuka.f	Minami.S
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
		Hip&Leg	Back&Spine		
		Hiori.O	Maori		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close
Waist	Back&Arm	Body Balance	jump to burn	Pilates Cardio	
Hiori.O	Minami.S	Reona	Minami.S	Karin.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
Advance	Animal Stretch	Pilates Barre	Waist		
Maori	Reona	Karin.Y	Hiori.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg	Shape up waist	Basic	Back&Arm		
Hiori.O	Yuka.f	Karin.Y	Minami.S		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
※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。