

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

pilatesK なんば店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
jump to burn	Basic🌿	Pilates Cardio	Reset Flow	Back & Arm🌿	jump to burn	Advance	Hip & Leg🌿
minami.S	Karin.Y	Karin.Y	Maori	minami.S	minami.S	Maori	Karin.Y
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Body Balance	Advance	Basic🌿	Basic🌿	Leg Lines	Hip & Leg🌿	Leg Lines	Power up Control
Reona	mai.M	Karin.Y	mai.M	Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y	Reona
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Back & Arm🌿	Release&Strength	Hip Punch	Back & Spine	Waist spXmas🌿	Pilates Barre	Waist spXmas🌿	Basic🌿
minami.S	Reona	Reona	Maori	Hiori.O	Sayaka.T	Karin.Y	Karin.Y
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout		Stretch & Conditioning🌿		Reset Flow	Back & Arm🌿		Animal Stretch
Reona		Reona		Maori	minami.S		Reona
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
				jump to burn	Waist spXmas🌿		
				minami.S	Hiori.O		
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Shape up waist						
Karin.Y	Sayaka.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist spXmas🌿	jump to burn	Basic🌿	Advance	Back & Spine		jump to burn	Reset Flow
Sayaka.T	minami.S	mai.M	mai.M	Maori		minami.S	Maori
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg🌿	Waist spXmas🌿	Power up Control	Hip & Leg🌿			Pilates Barre	Stretch & Conditioning🌿
Hiori.O	Hiori.O	Reona	Karin.Y			Karin.Y	minami.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Hip Punch	Shape up waist	Leg Lines	Back & Arm🌿	Hip Punch		
Sayaka.T	Maori	mai.M	Karin.Y	minami.S	Maori		

🌿：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		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/15 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Back & Spine	jump to burn	Basic 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	
Reona	minami.S	Sayaka.T	Maori	minami.S	mai.M	minami.S	Karin.Y	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	Waist spXmas 🌿	Body Balance	Waist spXmas 🌿	Animal Stretch	Pilates Barre	Reset Flow	Pilates Workout	
Reona	Hiori.O	Sayaka.T	Hiori.O	Reona	mai.M	Maori	Reona	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn	
Hiori.O	minami.S	minami.S	mai.M	Hiori.O	Karin.Y	minami.S	minami.S	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Hip & Leg 🌿		Hip Punch	Release&Strength		Hip Punch		
	Hiori.O		Maori	Reona		Maori		
	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	close				
	Basic 🌿		jump to burn					
	mai.M		minami.S					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00							
Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿							
Hiori.O	Hiori.O							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist spXmas 🌿	Pilates Workout	jump to burn	Advance		Release&Strength	Body Balance	Advance	
Hiori.O	Reona	minami.S	mai.M		Reona	Sayaka.T	mai.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Leg Lines	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿			Leg Lines	Back & Spine	Waist spXmas 🌿	
Karin.Y	Reona	Hiori.O			Karin.Y	Maori	Hiori.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Leg Lines	Hip & Leg 🌿		Power up Control	Basic 🌿	Shape up waist		
Karin.Y	Karin.Y	Hiori.O		Reona	Sayaka.T	mai.M		

pilatesK なんば店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Power up Control	Leg Lines	Pilates Barre	Hip Punch	Stretch & Conditioning		
Reona	Karin.Y	Sayaka.T	Maori	minami.S		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Back & Spine	Hip & Leg		
Hiori.O	minami.S	Reona	Reona	Hiori.O		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine	Pilates Barre	Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist		
Reona	Karin.Y	Hiori.O	mai.M	mai.M		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist spXmas		Release&Strength	Reset Flow	Waist		
Hiori.O		Reona	Maori	Hiori.O		
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Pilates Workout	Basic	jump to burn		
		Reona	mai.M	minami.S		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Power up Control	Advance				
Sayaka.T	Reona	mai.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	close		
Basic	jump to burn	Waist				
Karin.Y	minami.S	Hiori.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
Pilates Cardio	Hip & Leg					
Karin.Y	Maori					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	Reset Flow					
minami.S	Maori					

 : 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時間前迄を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。