

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Body Balance Reona	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Reona	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maori	10:00 ~ 11:00 Waist Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Reona	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Suzu.K
12:00 ~ 13:00 Waist Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Karin.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Reona	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Maori	11:30 ~ 12:30 Power up Control On	12:00 ~ 13:00 Advance Maori	11:30 ~ 12:30 Waist Yuka.f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.S
13:30 ~ 14:30 jump to burn On	13:00 ~ 14:00 Power up Control Reona	13:30 ~ 14:30 Advance Maori	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Basic Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Waist Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K
	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Reona	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Karin		14:30 ~ 15:30 Body Balance Reona		14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f	
	16:00 ~ 17:00 Back & Spine Maori	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Reona					
	17:30 ~ 18:30 Basic Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maori					
18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Maori		18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Maho.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.Y			19:30 ~ 20:30 Waist Karin.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Maho.T	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Reona	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.Y			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Minami.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Reona	21:00 ~ 22:00 Basic Karin.Y

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Back & Arm Minami.S	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Maori	10:00 ~ 11:00 Waist Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Reona	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami.S	10:00 ~ 11:00 Advance Maori	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Basic Karin.Y
11:30 ~ 12:30 Waist Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Reona	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Reona	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Shape up waist michi	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin.Y
13:00 ~ 14:00 Power up Control Reona	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Minami.S	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Maori	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.S	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Maori
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.S	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Maori	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.Y		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning michi		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Maori
16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Karin.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Yuka.f	16:00 ~ 17:00 jump to burn Reona					16:00 ~ 17:00 Back & Arm Minami.S
17:30 ~ 18:30 Body Balance Reona	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	17:30 ~ 18:30 Power up Control Reona					17:30 ~ 18:30 Hip Punch Maori
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Karin.Y		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Maori	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Minami.S
			19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Maori	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Maori	
			21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Advance Maori	21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切った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 なんぼ店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Maori	close	10:00 ~ 11:00 Basic Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Body Balance Reona	10:00 ~ 11:00 jump to burn Reona	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Minami.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.Y
12:00 ~ 13:00 Reset Flow Minami.S		11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Reona	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Maori	12:00 ~ 13:00 Power up Control On	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Maori	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.Y
13:30 ~ 14:30 Waist Yuka.f		13:00 ~ 14:00 Waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Advance Maori	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Reona	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Reona	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Maori	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.S
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Maori		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Reona		14:30 ~ 15:30 Back & Spine Maori		14:30 ~ 15:30 Release&Strength Reona	15:00 ~ 16:00 Basic Yuka.f
16:30 ~ 17:30 Shape up waist AOI						16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Reona	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Minami.S
18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f						17:30 ~ 18:30 Back & Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.f
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Power up Control Reona
			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Reona	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Maori	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.S	
		21:00 ~ 22:00 Basic Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.f		

pilates K なんぼ店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maki.U	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Reona	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Reona	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Maori	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Reona	10:00 ~ 11:00 Advance Maori	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami.S
12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Maori	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Waist Yuka.f	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Reona	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Maori
13:30 ~ 14:30 Shape up waist AOI	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Reona	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Maori	13:00 ~ 14:00 Advance Maori	13:30 ~ 14:30 Waist Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Maori	13:30 ~ 14:30 Power up Control Reona
	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Maori		14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maori	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Minami.S
					16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Reona	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Reona
					17:30 ~ 18:30 jump to burn Reona	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori
18:00 ~ 19:00 jump to burn Reona	18:00 ~ 19:00 Body Balance Reona	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Minami.S	
19:30 ~ 20:30 Power up Control Reona	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T		
21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Minami.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuzuha.T		

👉: 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時間前を切った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。