

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Reona	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maori	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Reona	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maori	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.f
	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Reona	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg special Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Maori	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	12:00 ~ 13:00 Waist Yuka.f	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.f
	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg special Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.S	13:00 ~ 14:00 Basic Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Reona	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.S	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maori
	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.S		14:30 ~ 15:30 Waist Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.S	15:00 ~ 16:00 Advance Maori	
close					16:00 ~ 17:00 Body Balance Reona	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Minami.S	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg special Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	
	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Maori	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reona	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Basic Karin.Y		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori
	19:30 ~ 20:30 Power up Control Reona	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.S	19:30 ~ 20:30 Advance Maori	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Maori			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.Y
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Reona	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Maori	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Maori	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Reona	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Maori	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Reona	10:00 ~ 11:00 Body Balance Reona	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Minami.S	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Maori
11:30 ~ 12:30 Power up Control Reona	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Maori	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Reona	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Maori	12:00 ~ 13:00 Advance Maori	11:30 ~ 12:30 Waist Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Basic Karin.Y
13:00 ~ 14:00 Basic Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Reona	13:00 ~ 14:00 Waist Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.f	13:00 ~ 14:00 jump to burn Reona	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maori	13:00 ~ 14:00 Shape up waist AOI	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Maori
14:30 ~ 15:30 Waist Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maori		14:30 ~ 15:30 Hip Punch Maori	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Minami.S	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maori
				16:00 ~ 17:00 Basic Yuka.f	16:30 ~ 17:30 Waist Yuka.f	16:00 ~ 17:00 Back & Arm Minami.S	
				17:30 ~ 18:30 Waist Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Karin.Y	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Maori		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg special Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Reona	19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.f				19:30 ~ 20:30 Waist Karin.Y
21:00 ~ 22:00 jump to burn Reona	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Minami.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special Karin.Y				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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 なんば店 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/15 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Wais Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Reona	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg special Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Advance Maori	10:00 ~ 11:00 Basic Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.Y
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Reona	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg special Karin.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Reona	11:30 ~ 12:30 Waist Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Minami.S	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Maori	12:00 ~ 13:00 jump to burn Reona
13:30 ~ 14:30 Power up Control Reona	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Reona	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.S	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Maori	13:30 ~ 14:30 Wais Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maori	13:00 ~ 14:00 Wais Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Minami.S
	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Reona		14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuka.f	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Karin.Y		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Minami.S	
			16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Karin.Y	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Minami.S		16:00 ~ 17:00 Hip Punch Maori	
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special Karin.Y		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Minami.S	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reona	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maori	19:00 ~ 20:00 Basic Yuka.f		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Advance Maori
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Maori	19:30 ~ 20:30 Wais Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.S			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special Karin.Y		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yuka.f
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maori	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Advance Maori			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y		21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f

pilates K なんば店 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/15 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Basic Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Power up Control Reona	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Minami.S	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Reona	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Minami.S	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Yuka.f
11:30 ~ 12:30 Hip Punch Maori	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Reona	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	12:00 ~ 13:00 Advance Maori	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Wais Yuka.f
13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Minami.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Reona	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Minami.S
14:30 ~ 15:30 Reset Flow Maori		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Maori	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Reona		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.S
		16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Minami.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Minami.S		
		17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Body Balance Reona		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maori	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.Y	19:00 ~ 20:00 Shape up waist AOI		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reona	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Reona
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Reona	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special Karin.Y			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maori	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Reona
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Reona	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yuka.f			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Reona	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f

👉: 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。