

pilates K なんば店 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール								2025/09/15	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	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 Karin.Y	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			
					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		

pilates K なんば店 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール								2025/09/15	更新
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		

・休館可能レッスン
・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時間前までにお申し込みしております。
・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								2025/09/15	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 Waist 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 Waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maori	13:00 ~ 14:00 Waist 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 Waist 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 ~ 】 スケジュール						2025/09/15	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 Waist 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 Shape up waist AOI				
		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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは無料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。