

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

pilates K なんば店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/21	更新
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00 Body Balance yun	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yun	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Erina.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Erina.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist AOI	
	11:30 ~ 12:30 Waist Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Erina.T	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yun	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	
	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio yun	13:30 ~ 14:30 Power up Control yun	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout yun	13:30 ~ 14:30 Waist Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Maori	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Karin.Y	
	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Karin.Y		14:30 ~ 15:30 Basic Erina.T		14:30 ~ 15:30 Basic Erina.T	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Erina.T	
					16:00 ~ 17:00 Back&Arm Erina.T	16:30 ~ 17:30 Waist Karin.Y	
					17:30 ~ 18:30 Waist Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout yun	
	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Maori	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 jump to burn Karin	19:00 ~ 20:00 Reset Flow Maori		
	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Waist Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Maori	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Karin			
	21:00 ~ 22:00 Advance Maori	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Maori	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		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/21	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Shape up waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Erina.T	close	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Karin.Y
11:30 ~ 12:30 Back & Arm Erina.T	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Maori	12:00 ~ 13:00 Body Balance yun	11:30 ~ 12:30 jump to burn Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Maori		11:30 ~ 12:30 Basic Erina.T
13:00 ~ 14:00 jump to burn Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.T	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Power up Control yun	13:00 ~ 14:00 Waist Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yun		13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Karin.Y
14:30 ~ 15:30 Basic Erina.T		14:30 ~ 15:30 Hip Punch Maori		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yun	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Maori		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Erina.T
				16:00 ~ 17:00 Back & Arm Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist AOI		
				17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Body Balance yun		
18:00 ~ 19:00 Release&Strength yun	18:00 ~ 19:00 Advance Maori	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yun	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Power up Control yun			18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yun	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.Y				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Maori
21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Maori	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yun	21:00 ~ 22:00 Waist Karin.Y				21:00 ~ 22:00 Reset Flow Maori

pilates K なんば店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/21	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maori	10:00 ~ 11:00 Basic Yuka.f	10:30 ~ 11:30 jump to burn yun	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Maori	10:30 ~ 11:30 Power up Control yun	close		
12:00 ~ 13:00 Waist Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Waist Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.f			
13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yun	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout yun	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.Y			
	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Karin.Y	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre yun			
			16:00 ~ 17:00 Hip Punch Maori	16:30 ~ 17:30 Basic Yuka.f			
			17:30 ~ 18:30 Body Balance yun	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.Y			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Maori	19:00 ~ 20:00 Basic Karin.Y				
19:30 ~ 20:30 Power up Control yun	19:30 ~ 20:30 Advance Maori	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T					
21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。