

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

pilates K なんば店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/03 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Power up Control Reona	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maori	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yun	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yun	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yun	10:30 ~ 11:30 jump to burn Maho.T
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Erina.T	11:30 ~ 12:30 Body Balance Aina	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Basic 🍃 Erina.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn yun	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Basic 🍃 Erina.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine yun
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yun	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Aina	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Maori	13:00 ~ 14:00 Body Balance yun	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maori	13:30 ~ 14:30 Shape up waist AOI	13:00 ~ 14:00 Body Balance yun	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Maho.T
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Maori		14:30 ~ 15:30 jump to burn yun	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Erina.T		14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Erina.T	
			16:00 ~ 17:00 Back & Arm 🍃 Erina.T	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Maori			
			17:30 ~ 18:30 Animal Stretch Reona	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Erina.T			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Erina.T	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Maori	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Reona		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance yun
19:30 ~ 20:30 Power up Control yun	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Erina.T	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Karin.Y			19:30 ~ 20:30 Advance Maori	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Reona	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Yuka.f
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Erina.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Erina.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y			21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Reona	21:00 ~ 22:00 Release&Strength yun

🍃：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。

pilates K なんば店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/03 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Back & Arm Aina	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Reona	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Aina
11:30 ~ 12:30 Reset Flow Maori	12:00 ~ 13:00 Waist Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Reona	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Advance Maori	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yun	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yun	11:30 ~ 12:30 Power up Control Reona
13:00 ~ 14:00 Release&Strength Aina	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Maori	13:30 ~ 14:30 Power up Control yun	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Arm yun	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Aina
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maori		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Karin.Y	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Karin.Y	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Maori	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.Y		14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Reona
		16:00 ~ 17:00 Reset Flow Maori	16:30 ~ 17:30 Basic Yuka.f	16:00 ~ 17:00 Waist Yuka.f			
		17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Body Balance yun	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Maori			
18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Power up Control yun	19:00 ~ 20:00 Waist Karin.Y		19:00 ~ 20:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Power up Control yun	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.f
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yun	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.Y				19:30 ~ 20:30 Reset Flow Maori	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Maori	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.f
21:00 ~ 22:00 Shape up waist yun	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yun				21:00 ~ 22:00 Hip Punch Maori	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn yun

pilates K なんば店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/03 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Reona	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Maori	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Advance Maori	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Reona	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yun
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Reona	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Maori	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yun	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maori	11:30 ~ 12:30 Waist Yuka.f	12:00 ~ 13:00 Power up Control Reona	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Aina
13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn yun	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Maori	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Aina
	14:30 ~ 15:30 Advance Maori	15:00 ~ 16:00 Basic Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Karin.Y
	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Karin.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Yuka.f				
	17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 jump to burn yun				
18:00 ~ 19:00 Body Balance yun	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Karin.Y		18:00 ~ 19:00 Release&Strength yun	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Maori
19:30 ~ 20:30 Back & Arm yun			19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Reona	19:30 ~ 20:30 Advance Maori	19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.Y
21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.f			21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Reona	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Maori	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Reset Flow 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。