

pilates K なんば店 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール								2025/07/24	更新
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 jump to burn On	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Reona	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Karin	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Maori	10:00 ~ 11:00 Basic Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Body Balance Reona	10:00 ~ 11:00 Waist Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Minami.S		
12:00 ~ 13:00 Waist Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Basic Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Reona	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Maori	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout On	12:00 ~ 13:00 Waist Yuka.f	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K		
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch On	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Reona	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Maori	13:00 ~ 14:00 Basic Yuka.f	13:30 ~ 14:30 jump to burn Suzu.K		
	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Maori	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Maori		14:30 ~ 15:30 Power up Control Reona		14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Karin.Y			
	16:00 ~ 17:00 Back&Spine Maori	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Reona							
	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Advance Maori							
18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.f	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Maori		18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 jump to burn Maho.T	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	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 Pilates Cardio Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Minami.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Reona	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Minami.S		
21:00 ~ 22:00 Basic Karin.Y			21:00 ~ 22:00 Waist Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Maho.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Minami.S	21:00 ~ 22:00 Power up Control Reona	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Karin.Y		

pilates K なんば店 【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール								2025/07/24	更新
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 Basic Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Minami.S	10:00 ~ 11:00 Waist Yuka.f	10:00 ~ 11:00 Power up Control Reona	10:30 ~ 11:30 Basic chihiro.m	10:00 ~ 11:00 Stretch&Conditioning michi	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Minami.S		
11:30 ~ 12:30 jump to burn Reona	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Maori	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Reona	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Reona	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Back&Spine Maori	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin.Y		
13:00 ~ 14:00 Back&Arm Minami.S	13:30 ~ 14:30 Waist Yuka.f	13:00 ~ 14:00 Back&Arm Minami.S	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm chihiro.m	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Maori	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Back&Spine Maori		
14:30 ~ 15:30 Power up Control Reona	15:00 ~ 16:00 Back&Spine Maori	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.f	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.Y		14:30 ~ 15:30 Shape up waist michi		14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Karin.Y		
16:00 ~ 17:00 Back&Arm Minami.S	16:30 ~ 17:30 Basic Yuka.f	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Reona					16:00 ~ 17:00 Advance Maori		
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Minami.S	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Reona					17:30 ~ 18:30 Reset Flow Maori		
19:00 ~ 20:00 Body Balance Reona		19:00 ~ 20:00 Back&Arm Minami.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Maori	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Minami.S	19:00 ~ 20:00 Back&Arm Minami.S		
			19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Advance Maori	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.f	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 Waist Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Maori			

・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時間前までにお願しております。
・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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/07/24	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 Reset Flow Maori	close	10:00 ~ 11:00 Basic Yuka.f	10:30 ~ 11:30 jump to burn Reona	10:00 ~ 11:00 Advance Maori	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Reona	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Maori	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami.S
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Maori		11:30 ~ 12:30 Body Balance Reona	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.S	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Reona	12:00 ~ 13:00 Shape up waist On	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Minami.S	12:00 ~ 13:00 Power up Control Reona
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.S		13:00 ~ 14:00 Waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Maori	13:30 ~ 14:00 Hip & Leg Maori	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Reona	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Yuka.f
15:00 ~ 16:00 Waist Yuka.f		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Reona		14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Reona		14:30 ~ 15:30 Back & Spine Maori	15:00 ~ 16:00 Body Balance Reona
16:30 ~ 17:30 Shape up waist AOI						16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Karin.Y	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 Basic Yuka.f
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maori	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.S	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Karin.Y	
		19:30 ~ 20:30 Power up Control Reona	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.f	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.f		
		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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 なんば店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/07/24	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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	Animal Stretch	Basic	Reset Flow	Power up Control	Back&Arm	Back&Spine	
maki.U	Reona	Yuka.f	Maori	Reona	Minami.S	Maori	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Hip&Leg	Body Balance	Waist	Release&Strength	Advance	Back&Arm	
maki.U	Maori	Reona	Yuka.f	Reona	Maori	Minami.S	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	jump to burn	Reset Flow	Back&Spine	Waist	Animal Stretch	jump to burn	
AOI	Reona	Maori	Maori	Yuka.f	Reona	Reona	
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
	Reset Flow		Basic		Back&Arm	Hip Punch	
	Maori		Yuka.f		Minami.S	Maori	
					16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
					Back&Spine	Pilates Barre	
					Maori	Reona	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
					Release&Strength	Back&Arm	
					Reona	Minami.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
jump to burn	Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout		
Reona	Karin.Y	Karin.Y	Karin.Y	Yuzuha.T	Reona		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Workout	Waist	Back&Arm	Hip&Leg	Waist			
Reona	Karin.Y	Minami.S	Karin.Y	Yuzuha.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio	Waist	Back&Arm			
Yuka.f	Reona	Karin.Y	Yuka.f	Yuzuha.T			

・休職可能レッスン
・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尚残席となります。
※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。