

pilates K なんぼ店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/24 更新

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

pilates K なんぼ店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/24 更新

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

🟢：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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/24 更新

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

pilates K なんば店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/24 更新

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

👉 : 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。