

pilates K なんば店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/17	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	Hip&Leg special	Back&Arm	Hip&Leg special	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			
	Hip&Leg special		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	Hip&Leg special	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	Hip&Leg special			Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic		
Maori	Reona	Karin.Y			Minami.S	Yuka.f	Yuka.f		

pilates K なんば店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/17	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	Hip&Leg special	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	Hip&Leg special	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	Hip&Leg special	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	Hip&Leg special	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	Hip&Leg special	Stretch&Conditioning		
Yuka.f	Yuka.f				Reona	Karin.Y	Minami.S		

・体験可能レッスン
 ・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週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。

pilates K なんば店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/17 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	Hip & Leg special	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	Hip & Leg special	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	
	Hip & Leg special	Basic		jump to burn		Hip & Leg	
	Karin.Y	Yuka.f		Reona		Maori	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
	Stretch & Conditioning	Hip & Leg special					
	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
Hip & Leg special			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	Hip & Leg special	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

2025/09/17 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	Hip & Leg special	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					
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
			Hip & Leg special	Back & Arm	Waist	Hip & Leg special
			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

・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、時間前迄にお願いいたします。
※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。