

pilates K りんくう泉南店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/14

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Aya.M		Kanna	Kazuna.K	Airi.F		Airi.F	Kazuna.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌿		Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Reset Flow
Kanna		Kazuna.K	Kanna	Kanna		Kazuna.K	Maori
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	
		Kanna	Airi.F	Kanna		Airi.F	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿			
			Kazuna.K	Airi.F			
			17:30 ~ 18:30				
			Waist 🌿				
			Airi.F				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿				Pilates Cardio	Waist 🌿
Airi.F	Aya.M	Aya.M				Aya.M	Aya.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿				Release&Strength	Basic 🌿
Kanna	Airi.F	Kazuna.K				Kazuna.K	Airi.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio				Basic 🌿	Back & Arm 🌿
Airi.F	Aya.M	Aya.M				Aya.M	Kanna

pilates K りんくう泉南店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/14

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Pilates Cardio	Release&Strength	
	Kazuna.K	Kazuna.K	Aya.M		Aya.M	Kazuna.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Spine	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
	Maori	Aya.M	Airi.F		Kazuna.K	Airi.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio		Basic 🌿		
	Kazuna.K	Kanna	Aya.M		Aya.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Release&Strength	Waist 🌿				
		Kazuna.K	Airi.F				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg 🌿					
		Kanna					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Reset Flow				Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿
Kazuna.K	Maori				Kanna	Kanna	Airi.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🌿	Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿
Kanna	Airi.F				Kanna	Airi.F	Aya.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿				Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
Kazuna.K	Kanna				Kazuna.K	Kanna	Airi.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。

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Pilates Cardio	Hip & Leg		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Basic
Airi.F	Aya.M	Kazuna.K		Kanna	Kazuna.K		Aya.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Back & Arm	Waist		Release&Strength	Reset Flow		Hip & Leg
Aya.M	Kanna	Aya.M		Kazuna.K	Maori		Kanna
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Hip & Leg	Release&Strength		Hip & Leg			Waist
Airi.F	Kazuna.K	Kazuna.K		Kanna			Aya.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm	Basic					
	Kanna	Aya.M					
	17:30 ~ 18:30						
	Release&Strength						
	Kazuna.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Basic	Hip & Leg	Waist	Basic
Kanna				Aya.M	Kanna	Aya.M	Airi.F
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Back & Arm	Stretch & Conditioning
Aya.M				Kazuna.K	Aya.M	Kanna	Airi.F
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg				Waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm
Kanna				Aya.M	Kanna	Aya.M	Kanna

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Pilates Cardio		Waist	Back & Arm		Waist
Maori	Aya.M		Airi.F	Kanna		Airi.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Release&Strength		Pilates Cardio	Basic		Reset Flow
Airi.F	Kazuna.K		Aya.M	Airi.F		Maori
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Basic		Basic			Basic
Kazuna.K	Aya.M		Airi.F			Airi.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Reset Flow	Hip & Leg					
Maori	Kazuna.K					
17:30 ~ 18:30						
Basic						
Airi.F						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength
			Kanna	Kazuna.K	Kanna	Kazuna.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Release&Strength	Basic	Reset Flow
			Airi.F	Kazuna.K	Aya.M	Maori
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
			Kanna	Airi.F	Kanna	Aya.M

 : 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。