

pilates K りんくう泉南店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/10/07

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 🌿		Waist 🌿	Release&Strength	Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Aya.M		Momoka	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
mai		Kazuna.K	Kazuna.K	Yuri.T		Aya.M	Maori
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	
		Momoka	Airi.F	Yuri.T		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 🌿
mai	Aya.M	Aya.M				Aya.M	Airi.F
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	Back & Arm 🌿
Kazuna.K	Airi.F	Kazuna.K				Kazuna.K	Aya.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Basic 🌿	Pilates Cardio				Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Kazuna.K	Airi.F	Aya.M				Kazuna.K	Airi.F

pilates K りんくう泉南店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/10/07

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	
	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Pilates Cardio	Release&Strength	
	Airi.F	Kazuna.K	mizuki		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	Kazuna.K		Kazuna.K	Airi.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn		Basic 🌿		
	Airi.F	Aya.M	mizuki		Aya.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Release&Strength	Waist 🌿				
		Kazuna.K	Kazuna.K				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg 🌿					
		Kazuna.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Reset Flow				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Kazuna.K	Maori				Airi.F	Ren	Airi.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌿	Back & Arm 🌿				Basic 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿
Airi.F	Aya.M				Airi.F	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 🌿	Basic 🌿				Release&Strength	Basic 🌿	Waist 🌿
Kazuna.K	Maori				Kazuna.K	Ren	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
maki	Aya.M	Ikumi		mao	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	Hip & Leg	Waist		Release&Strength	Reset Flow		Hip & Leg
maki	Kazuna.K	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	Back & Arm	Body Balance		Hip & Leg			Waist
Aya.M	Aya.M	Ikumi		mao			Aya.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Stretch & Conditioning	Basic					
	Kazuna.K	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
Waist				Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm	Basic
Airi.F				Aya.M	Kanna	Kanna	Airi.F
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Basic	Pilates Cardio	Basic	Stretch & Conditioning
Aya.M				Aya.M	Aya.M	Aya.M	Airi.F
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Airi.F				Kazuna.K	Kanna	Kanna	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	Basic		Reset Flow
Maori	Aya.M		Airi.F	Airi.F		Maori
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	Waist		Basic
Airi.F	Kazuna.K		Aya.M	Airi.F		Aya.M
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Basic		Basic			Back & Spine
Kazuna.K	Aya.M		Airi.F			Maori
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
			Hip & Leg	Release&Strength	Hip & Leg	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	Back & Arm	Basic	Waist
			Airi.F	Kanna	Aya.M	Aya.M
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning
			Kanna	Kanna	Kanna	Kazuna.K

 : 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。