

pilates K なんば店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/10/16 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Release&Strength	Pilates Cardio	Waist	Basic	Release&Strength	Shape up waist	jump to burn	Back & Arm	
Reona	Karin.Y	Hiori.O	Yuka.f	Reona	Yuka.f	Reona	Minami.S	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Hip Punch	Basic	Pilates Barre	Leg Lines	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist	
Maori	Yuka.f	maki.U	Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y	Minami.S	Yuka.f	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Waist	Reset Flow	Body Balance	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	
Hiori.O	Maori	maki.U	Yuka.f	Reona	Yuka.f	Reona	Minami.S	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Power up Control	Leg Lines	Waist	Hip & Leg		Pilates Cardio		Pilates Workout	
Reona	Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y		Karin.Y		Reona	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close		close	16:00 ~ 17:00
jump to burn	Back & Spine	Advance						Waist
Reona	Maori	maki.U						Yuka.f
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
Basic	Waist	Stretch & Conditioning	Animal Stretch					
Yuka.f	Yuka.f	Minami.S	Reona					
19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Shape up waist		Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	Advance	Waist	Basic	
Yuka.f		Minami.S	Karin.Y	Minami.S	Maori	Hiori.O	Yuka.f	
close		close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
				Back & Arm	Basic	Back & Spine	Pilates Cardio	
				Minami.S	Yuka.f	Maori	Karin.Y	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist	Hip & Leg		
			Minami.S	Yuka.f	Hiori.O	Karin.Y		

pilates K なんば店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/16 更新			
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	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		
Waist 🇲🇻	Pilates Cardio	Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻	Advance	Back & Arm 🇲🇻	Basic 🇲🇻	Leg Lines		
Hiori.O	Karin.Y	Karin.Y	Yuka.f	Maori	Minami.S	Yuka.f	Karin.Y		
12:00 ~ 13:00	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		
Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Shape up waist	Back & Spine	Reset Flow	jump to burn	Stretch & Conditioning 🇲🇻		
Yuka.f	Hiori.O	Minami.S	Yuka.f	Maori	Maori	Reona	Minami.S		
13:30 ~ 14:30	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		
Hip Punch	Leg Lines	Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🇲🇻	Waist 🇲🇻	Back & Spine		
Maori	Karin.Y	Karin.Y	Minami.S	Yuka.f	Minami.S	Hiori.O	Maori		
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
Waist 🇲🇻		Power up Control		Basic 🇲🇻		Basic 🇲🇻	Pilates Cardio		
Hiori.O		Reona		Yuka.f		Yuka.f	Karin.Y		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
Reset Flow						Shape up waist	Back & Arm 🇲🇻		
Maori						Yuka.f	Minami.S		
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist						Waist 🇲🇻	Hip Punch		
Yuka.f						Hiori.O	Maori		
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close		
	Back & Spine	Body Balance	Leg Lines	Waist 🇲🇻	Shape up waist	Body Balance			
	Maori	Reona	Karin.Y	Hiori.O	Yuka.f	Reona			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
	Waist 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Reset Flow	Pilates Cardio	Pilates Barre				
	Hiori.O	Minami.S	Maori	Karin.Y	Reona				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Hip Punch	Pilates Workout	Waist 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻	Animal Stretch				
Maori	Reona	Hiori.O	Karin.Y	Reona					

：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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/16 更新

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

pilates K なんば店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/16 更新

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