

pilatesK りんくう泉南店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/15 更新		
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Kanna	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 Kazuna.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Maori	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Aya.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Kazuna.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kazuna.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Kazuna.K		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Yuka.f	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 Kazuna.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Aya.M		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Kanna	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Maori	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Kanna	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Kazuna.K		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Aya.M		16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Aya.M
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Kazuna.K		
								close
						18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Yuka.f		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Kanna
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Kazuna.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aya.M		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Maori	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yuka.f			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Yuka.f	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Kanna		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌱 Aya.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Kanna			

pilatesK りんくう泉南店		【 12/09 ~ 12/16 】		スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Waist spXmas		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist spXmas		
Kazuna.K	Yuka.f		Yuka.f	Kanna	Yuka.f		Yuka.f		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Reset Flow	Release&Strength		Pilates Cardio	Waist spXmas	Release&Strength		Pilates Cardio		
Maori	Kazuna.K		Aya.M	Yuka.f	Kazuna.K		Aya.M		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🌱			Waist spXmas	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱		
Kazuna.K			Yuka.f	Aya.M	Kanna		Yuka.f		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Release&Strength		Basic 🌱		
					Kazuna.K		Yuka.f		
					17:30 ~ 18:30				
					Basic 🌱				
Yuka.f			close	close	close		close	close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱
Yuka.f	Kanna	Aya.M				Kanna			Kanna
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Stretch & Conditioning 🌱			Basic 🌱
Kazuna.K	Yuka.f	Kazuna.K	Aya.M	Aya.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00			
Waist spXmas	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱			
Yuka.f	Kanna	Aya.M	Kanna			Kanna			

🌱：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。

pilatesK りんくう泉南店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/15	更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍌		Reset Flow	Release&Strength	Waist spXmas		Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌		
Aya.M		Maori	Kazuna.K	Yuka.f		Aya.M	Kanna		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Pilates Barre		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		
Aya.M		Kanna	Aya.M	Kazuna.K		Kanna	Aya.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Back & Spine	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌			
		Maori	Kanna	Yuka.f		Aya.M			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍌					
			Kazuna.K	Kazuna.K					
			17:30 ~ 18:30						
		Waist spXmas							
		Aya.M							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio				Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌
Kazuna.K	Kanna	Aya.M	Kanna	Kazuna.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Basic 🍌					
Kanna	Aya.M	Kanna	Yuka.f	Yuka.f					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Basic 🍌	Waist spXmas					
Kazuna.K	Kanna	Aya.M	Yuka.f	Yuka.f					

pilatesK りんくう泉南店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre			
	Kanna	Aya.M	Kazuna.K			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿			
	Yuka.f	Kazuna.K	Yuka.f			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength			
	Kanna	Kanna	Kazuna.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio	Waist 🌿			
		Aya.M	Yuka.f			
	17:30 ~ 18:30					
	Hip & Leg 🌿					
	Kanna					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Basic 🌿	Pilates Barre					
Yuka.f	Kazuna.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Basic 🌿					
Aya.M	Yuka.f					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿					
Yuka.f	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。