

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

pilatesK なんば店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	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	
Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	jump to burn	Waist	Basic	Leg Lines	Reset Flow	
Reona	minami.S	Karin.Y	minami.S	Hiori.O	Sayaka.T	Karin.Y	Reona	
12:00 ~ 13:00	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	
Back & Arm	Hip Punch	Body Balance	Waist	Hip & Leg	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	
minami.S	Maori	Sayaka.T	Hiori.O	Hiori.O	Sayaka.T	minami.S	Karin.Y	
13:30 ~ 14:30	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	
Body Balance	Back & Arm	Leg Lines	Back & Arm	Power up Control	Animal Stretch	Back & Arm	Pilates Workout	
Reona	minami.S	Karin.Y	minami.S	Reona	Reona	minami.S	Reona	
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	
	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Advance	Back & Spine	Pilates Barre			
	Maori	minami.S	mai.M	Reona	Karin.Y			
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00					
	Reset Flow	Shape up waist	Hip & Leg	close				
	Maori	Sayaka.T	Hiori.O					
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30					
	Pilates Cardio	Back & Arm	Pilates Barre					
	Karin.Y	minami.S	mai.M					
18:00 ~ 19:00	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	
Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	jump to burn	Leg Lines	
Hiori.O	Karin.Y		minami.S	Karin.Y	Karin.Y	minami.S	Karin.Y	
19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Advance			Leg Lines	Waist	Hip Punch	Back & Arm		
mai.M			Karin.Y	Hiori.O	mai.M	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	
Waist			Release&Strength	Hip & Leg	Basic	jump to burn		
Hiori.O			Reona	Karin.Y	mai.M	minami.S		

■：体験可能レッスン
クラスの種類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時間前にお願いしております。
レッスン開始時間1時間前を切ったとき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 なんば店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Waist	Advance	Power up Control	Release&Strength		
mai.M	minami.S		Hiori.O	Sayaka.T	mai.M	Reona	Reona		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Shape up waist	Hip & Leg		Pilates Workout	Body Balance	Waist	Reset Flow	Pilates Barre		
mai.M	Hiori.O		Reona	Sayaka.T	Hiori.O	Reona	Karin.Y		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Hip & Leg	Pilates Barre		Waist	Power up Control	Shape up waist	Hip & Leg	Waist		
Hiori.O	mai.M		Hiori.O	Reona	mai.M	Hiori.O	Hiori.O		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30				
Animal Stretch	jump to burn		jump to burn	Leg Lines	Hip & Leg		Leg Lines		
Reona	minami.S		minami.S	Karin.Y	Hiori.O		Karin.Y		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Waist	Advance		Hip Punch	Stretch & Conditioning			Basic		
Hiori.O	mai.M		Reona	minami.S			Reona		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Spine	Waist		Back & Arm	Pilates Barre			Hip & Leg		
Reona	Hiori.O		minami.S	Karin.Y			Hiori.O		
19:00 ~ 20:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Body Balance					Release&Strength	Waist	Pilates Workout		
Reona					Reona	Hiori.O	Reona		
close					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
close					Basic	Hip Punch			
close					Karin.Y	mai.M			
close					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Back & Spine	Pilates Barre			
					Reona	mai.M			

pilatesK なんば店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31		
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	10:00 ~ 11:00		
Leg Lines	Basic	jump to burn	Basic	Leg Lines	Back & Spine	Leg Lines			
Karin.Y	Karin.Y	minami.S	mai.M	Karin.Y	Reona	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	11:30 ~ 12:30		
Waist	Leg Lines	Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Basic			
Hiori.O	Karin.Y	Sayaka.T	Reona	minami.S	mai.M	Karin.Y			
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	13:00 ~ 14:00		
Pilates Cardio	Waist	Back & Arm	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Power up Control			
Karin.Y	Hiori.O	minami.S	Reona	Karin.Y	mai.M	Reona			
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30					
Hip & Leg		Body Balance		Back & Arm	minami.S				
Hiori.O		Sayaka.T							
16:30 ~ 17:30	Pilates Barre								
Karin.Y		close		close		close			
18:00 ~ 19:00	Waist								
Hiori.O		close		close		close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
	Back & Arm	Shape up waist	jump to burn	Waist	Leg Lines	Hip & Leg			
	minami.S	Sayaka.T	minami.S	Hiori.O	Karin.Y	mai.M			
19:30 ~ 20:30	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	Pilates Cardio	Hip & Leg	Reset Flow	jump to burn					
Hiori.O	Karin.Y	Hiori.O	mami	minami.S					
21:00 ~ 22:00	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist	Stretch & Conditioning				
	minami.S	Karin.Y	minami.S	mami	minami.S				
close							close		

■ : 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。