

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
			Shape up waist mai.M	Back & Spine Maori	Hip & Leg 🌱 Hiori.O	Stretch & Conditioning 🌱 minami.S	Pilates Barre Karin.Y	
			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
			Hip & Leg 🌱 Hiori.O	Basic 🌱 mai.M	Pilates Workout Reona	Leg Lines Karin.Y	Hip & Leg 🌱 Maori	
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
			Pilates Barre mai.M	Reset Flow Maori	Waist 🌱 Hiori.O	Power up Control Reona	Advance Maori	
			15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
			jump to burn minami.S		Release&Strength Reona		Basic 🌱 Karin.Y	
			16:30 ~ 17:30		close		close	close
			Stretch & Conditioning 🌱 minami.S					
			18:00 ~ 19:00					
			Waist 🌱 Hiori.O					
			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Pilates Cardio Reona	Hip Punch Maori	Basic 🌱 Sayaka.T	Pilates Workout Reona	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Back & Arm 🌱 minami.S	Reset Flow Maori	Pilates Barre Sayaka.T	Basic 🌱 mai.M	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Animal Stretch Reona	Basic 🌱 Karin.Y	Waist 🌱 Hiori.O	Hip Punch 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	close	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	close		close	
	Reset Flow	Shape up waist	Hip & Leg				
	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		close	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
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 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	close	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	close	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	close		16:00 ~ 17:00	
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			17:30 ~ 18:30	
Back & Spine	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Barre			Hip & Leg 🌱	
Reona	Hiori.O		minami.S	Karin.Y			Hiori.O	
19:00 ~ 20:00	close		close	close	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		
					Karin.Y	mai.M		
					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			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
日	月	火	水	木	金	土				
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				
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				
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				
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	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30				
Hip & Leg 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱		Waist 🌱				
Hiori.O		Sayaka.T		minami.S		Hiori.O				
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00				
Pilates Barre						Advance				
Karin.Y						mai.M				
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30				
Waist 🌱						Animal Stretch				
Hiori.O						Reona				
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				
	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	close				
	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	jump to burn					
	Hiori.O	Karin.Y	Hiori.O	mami	minami.S					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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					

🌱 : 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。