pilatesK　なんば店　【　02/01　～　02/08　】　スケジュール

2026/01/25　更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Hip Punch Reona	close	10:00 ～ 11:00 Basic Karin.Y	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Reona	10:00 ～ 11:00 Shape up waist On	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning minami.S	10:00 ～ 11:00 Waist Hiori.O	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Karin.Y
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Hiori.O		11:30 ～ 12:30 Leg Lines Karin.Y	12:00 ～ 13:00 Basic Erina.T	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg Hiori.O	12:00 ～ 13:00 jump to burn minami.S	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg Hiori.O	12:00 ～ 13:00 Waist Reona
13:30 ～ 14:30 Basic Erina.T		13:00 ～ 14:00 Release&Strength Reona	13:30 ～ 14:30 Back＆Spine Reona	13:00 ～ 14:00 Waist Hiori.O	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Hiori.O	13:00 ～ 14:00 Pilates Cardio Karin.Y	13:30 ～ 14:30 Leg Lines Karin.Y
15:00 ～ 16:00 Pilates Workout Reona		14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg Reona	close	14:30 ～ 15:30 Stretch＆Conditioning Erina.T	close	14:30 ～ 15:30 Basic Erina.T	15:00 ～ 16:00 Pre Basic Reona
16:30 ～ 17:30 Waist Hiori.O		close		close		16:00 ～ 17:00 Leg Lines Karin.Y	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Karin.Y
18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning Erina.T						17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Erina.T	18:00 ～ 19:00 Advance Reona
close		18:00 ～ 19:00 Back＆Arm minami.S	18:00 ～ 19:00 Leg Lines Karin.Y	18:00 ～ 19:00 Basic Erina.T	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Erina.T	19:00 ～ 20:00 Pilates Barre Karin.Y	close
		19:30 ～ 20:30 Reset Flow Reona	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning minami.S	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre Karin.Y	19:30 ～ 20:30 Waist Hiori.O	close	
		21:00 ～ 22:00 jump to burn minami.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Hiori.O	21:00 ～ 22:00 Power up Control Karin.Y	21:00 ～ 22:00 Basic Erina.T		

pilatesK　なんば店　【　02/09　～　02/16　】　スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 jump to burn minami.S	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg Hiori.O	10:00 ～ 11:00 Leg Lines Karin.Y	10:00 ～ 11:00 Pre Basic Reona	10:30 ～ 11:30 Body Balance minami.S	10:00 ～ 11:00 Advance Reona	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm minami.S	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Reona
12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Hiori.O	11:30 ～ 12:30 Shape up waist Reona	11:30 ～ 12:30 Power up Control Karin.Y	11:30 ～ 12:30 Waist Karin.Y	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm minami.S	11:30 ～ 12:30 Stretch＆Conditioning Erina.T	12:00 ～ 13:00 jump to burn minami.S	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Reona
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm minami.S	13:00 ～ 14:00 Waist Hiori.O	13:00 ～ 14:00 Stretch＆Conditioning Erina.T	13:00 ～ 14:00 Hip Punch Reona	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Karin.Y	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm minami.S	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Reona	13:30 ～ 14:30 jump to burn minami.S
close	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine Reona	14:30 ～ 15:30 jump to burn minami.S	14:30 ～ 15:30 Leg Lines Karin.Y	close	14:30 ～ 15:30 Shape up waist Reona	15:00 ～ 16:00 Basic Erina.T	close
	close	16:00 ～ 17:00 Basic Erina.T	close		16:00 ～ 17:00 Body Balance minami.S	16:30 ～ 17:30 Reset Flow Reona	
		17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning minami.S			17:30 ～ 18:30 Basic Erina.T	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning Erina.T	
18:00 ～ 19:00 Waist Hiori.O	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning minami.S	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm Erina.T	18:00 ～ 19:00 Body Balance Reona	18:00 ～ 19:00 Basic Etsuko.F	19:00 ～ 20:00 jump to burn minami.S	close	18:00 ～ 19:00 Body Balance minami.S
19:30 ～ 20:30 Leg Lines Karin.Y	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm minami.S	close	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Erina.T	19:30 ～ 20:30 Leg Lines Karin.Y	close		19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Hiori.O
21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y	21:00 ～ 22:00 Reset Flow Reona		21:00 ～ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Etsuko.F			21:00 ～ 22:00 Waist Hiori.O

🔰：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。

pilatesK　なんば店　【　02/17　～　02/24　】　スケジュール　2026/01/25　更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ～ 11:00 Leg Lines Karin.Y	10:30 ～ 11:30 Body Balance minami.S	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Hiori.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Reona	10:00 ～ 11:00 Stretch＆Conditioning 🔰 harune	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Karin.Y	10:00 ～ 11:00 Basic 🔰 Erina.T	10:00 ～ 11:00 Reset Flow Reona
11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 minami.S	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Erina.T	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	12:00 ～ 13:00 Pilates Workout Reona	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg 🔰 harune	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Hiori.O	11:30 ～ 12:30 Leg Lines Karin.Y	11:30 ～ 12:30 Stretch＆Conditioning 🔰 minami.S
13:00 ～ 14:00 Pilates Cardio Karin.Y	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Erina.T	13:00 ～ 14:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Erina.T	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Erina.T	13:00 ～ 14:00 Body Balance minami.S	13:30 ～ 14:30 Leg Lines Karin.Y	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	13:00 ～ 14:00 Advance Reona
14:30 ～ 15:30 Body Balance minami.S	close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Erina.T	close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 harune	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	14:30 ～ 15:30 Power up Control Karin.Y	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 minami.S
close		close		16:00 ～ 17:00 jump to burn minami.S	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre ikumi	16:00 ～ 17:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Erina.T	close
				17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Erina.T	18:00 ～ 19:00 Release&Strength ikumi	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	
18:00 ～ 19:00 jump to burn minami.S	18:00 ～ 19:00 Leg Lines Karin.Y	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Hiori.O	18:00 ～ 19:00 Reset Flow On	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Erina.T	close	19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Hiori.O	18:00 ～ 19:00 Hip Punch Reona
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Hiori.O	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 minami.S	19:30 ～ 20:30 Release&Strength Reona	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	close		close	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Erina.T
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	21:00 ～ 22:00 Power up Control Karin.Y	21:00 ～ 22:00 Hip Punch Reona	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Hiori.O				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Erina.T

pilatesK　なんば店　【　02/25　～　02/28　】　スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Karin.Y	10:00 ～ 11:00 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Hiori.O	10:00 ～ 11:00 jump to burn minami.S
12:00 ～ 13:00 Hip Punch Reona	11:30 ～ 12:30 Leg Lines Karin.Y	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Erina.T	11:30 ～ 12:30 Back＆Arm 🔰 minami.S
13:30 ～ 14:30 Release&Strength Reona	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 minami.S	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Hiori.O	13:00 ～ 14:00 Release&Strength Reona
close	14:30 ～ 15:30 Body Balance minami.S	close	14:30 ～ 15:30 Leg Lines Karin.Y
	close		16:00 ～ 17:00 Back＆Spine Reona
			17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Karin.Y
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Erina.T	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning 🔰 minami.S	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Erina.T	19:00 ～ 20:00 Pilates Workout Reona
19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Erina.T	19:30 ～ 20:30 Pilates Workout Reona	19:30 ～ 20:30 Leg Lines Karin.Y	close
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Hiori.O	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine Reona	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Karin.Y	

🔰：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。