

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/23	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Shape up waist	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist	
Yuka.f		Yuka.f	Kazuna.K		Aya.M	Kazuna.K		Yuka.f	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio		Release&Strength	Basic		jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg	
Aya.M		Kazuna.K	Yuka.f		Kanna.K	Kanna.K		Kazuna.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Basic			Shape up waist	Pilates Barre		Basic	
Yuka.f		Yuka.f			Aya.M	Kazuna.K		Yuka.f	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning					Hip & Leg	Pilates Barre			
Aya.M					Kanna.K	Kazuna.K			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Waist		jump to burn		Back & Arm		Basic		close	
Aya.M		Kanna.K		Kanna.K		Yuka.f		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Hip & Leg		Waist		Basic		Back & Arm		close	
Kazuna.K		Yuka.f		Aya.M		Kanna.K		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Basic		Back & Arm		Hip & Leg		Waist		close	
Aya.M		Kanna.K		Kanna.K		Yuka.f		close	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
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	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Basic	jump to burn			Shape up waist	Pilates Cardio	Hip & Leg		
	Aya.M	Kanna.K			Yuka.f	Aya.M	Kazuna.K		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning			Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
	Kazuna.K	Aya.M			未定	Kazuna.K	Kanna.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio	Shape up waist			Waist	Waist	Release&Strength		
	Aya.M	Yuka.f			Yuka.f	Aya.M	Kazuna.K		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Basic				Pilates Barre	jump to burn			
	Aya.M				Kazuna.K	Kanna.K			
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Waist		Basic		Aya.M		close	
Yuka.f		Kazuna.K		Kazuna.K		Kazuna.K		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Back & Arm		Pilates Barre		Stretch & Conditioning		Kazuna.K		close	
Kazuna.K		Kazuna.K		Kazuna.K		Kazuna.K		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Waist		Waist		Basic		未定		close	
Yuka.f		Yuka.f		Yuka.f		Kazuna.K		close	
21:00 ~ 22:00		jump to burn		Release&Strength		Hip & Leg		close	
Kazuna.K		Kazuna.K		Kazuna.K		Kazuna.K		close	

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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 りんくう泉南店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/23 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 Kanna.K	金 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	土 Shape up waist	日 jump to burn	月 10:30 ~ 11:30 Basic	火 10:30 ~ 11:30 Basic
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm	Yuka.f	Kazuna.K	Yuka.f	Kanna.K	Yuka.f	Yuka.f
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	Kanna.K	close	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning	12:30 ~ 13:30 Basic	12:00 ~ 13:00 Release & Strength	12:00 ~ 13:00 Kazuna.K
18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	Aya.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Waist	14:30 ~ 15:30 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 jump to burn	18:00 ~ 19:00 Kanna.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	Aya.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Kanna.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre
21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	Aya.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Basic	16:30 ~ 17:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Kazuna.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 Kanna.K	18:00 ~ 19:00 Yuka.f	17:30 ~ 18:30 Waist	18:00 ~ 19:00 Yuka.f	18:00 ~ 19:00 Kanna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K	18:00 ~ 19:00 Aya.M	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K	18:00 ~ 19:00 Kanna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K	18:00 ~ 19:00 Aya.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K	18:00 ~ 19:00 Kanna.K

## pilatesK りんくう泉南店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	木 Kazuna.K	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	土 Basic
12:30 ~ 13:30 Back & Arm	Kanna.K	Kanna.K	Aya.M
18:00 ~ 19:00 Waist	Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00 Basic	10:30 ~ 11:30 jump to burn
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Shape up waist	Aya.M	Kanna.K
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio	21:00 ~ 22:00 Basic	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	12:00 ~ 13:00 jump to burn
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	Kanna.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	Kazuna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	Kazuna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 Kazuna.K
18:00 ~ 19:00 Aya.M	18:00 ~ 19:00 Aya.M	close	18:00 ~ 19:00 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。