

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

pilatesK なんば店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09		03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月		火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🍌		Reset Flow	Waist 🍌	Shape up waist	Body Balance	Basic 🍌	Pilates Barre	Hip & Leg 🍌
Erina.T		Karin.Y	Hiori.O	Reona	Reona	Karin.Y	Karin.Y	Erina.T
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Stretch & Conditioning 🍌	Pilates Workout	Hip & Leg 🍌	Back & Spine	Waist 🍌	Body Balance	Back & Arm 🍌
michi		minami.S	Reona	Karin.Y	Reona	Hiori.O	anna	Erina.T
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🍌		Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Power up Control	Hip & Leg 🍌	Back & Spine	Basic 🍌	jump to burn
Erina.T		Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y	Hiori.O	Reona	Erina.T	Reona
close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
		Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌		Release&Strength	Pilates Cardio	
		minami.S		Reona		Hiori.O	Karin.Y	
				16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30		
				Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		
				Reona		Erina.T		
				17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		
				Reset Flow	Back & Spine			
					Karin.Y	anna		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
Back & Spine		Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip Punch		Pilates Workout
michi		Hiori.O	Karin.Y	Erina.T	Erina.T	Reona		Reona
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Body Balance		jump to burn	Back & Arm 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌			Release&Strength
minami.S		minami.S	Erina.T	Erina.T	Erina.T			Hiori.O
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌	Hip Punch	Release&Strength		Waist 🍌	
minami.S		Hiori.O	Erina.T	Reona	Hiori.O		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週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。

pilatesK なんば店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						02/14 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	イントラツアーレッスン	Waist 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	
Hiori.O	Hiori.O	Karin.Y	Reona	Reona	Hiori.O	Karin.Y	Mei.h	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	
anna	michi	Karin.Y	Reona	Erina.T	Rin.U	Erina.T	Karin.Y	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Waist 🌱	Pilates Workout	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	jump to burn	
Hiori.O	michi	Hiori.O	Erina.T	Hiori.O	Reona	Erina.T	Mei.h	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	
Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
anna		Hiori.O	Cocomi.O	Reona	Hiori.O		Karin.Y	
close		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱			
			Erina.T	Hiori.O	Rin.U			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
		jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist				
		Cocomi.O	Erina.T	Reona				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱	Release&Strength	
Karin.Y	kano.T	Reona	Erina.T	Hiori.O		maki.U		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Power up Control	Waist 🌱				Power up Control	Basic 🌱	
Karin.Y	Karin.Y	Hiori.O				Karin.Y	Hiori.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Body Balance	Back & Spine			Body Balance	Hip & Leg 🌱		
anna	kano.T	Reona			maki.U	Hiori.O		

pilatesK なんば店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール					
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Waist 🌱	Release&Strength	Back & Spine	Waist 🌱	Reset Flow	Hip Punch	Basic 🌱	
Hiori.O	Hiori.O	Reona	Yuii.m	Karin.Y	Reona	Erina.T	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Basic 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Body Balance	
Reona	Reona	Erina.T	Karin.Y	Hiori.O	anna	Saya.n	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Pilates Barre	Back & Spine	jump to burn	Hip & Leg 🌱	
Reona	Hiori.O	Reona	Karin.Y	Reona	anna	Erina.T	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	
	Pre Basic 🌱		Shape up waist	Power up Control		Back & Spine	
	Reona		Yuii.m	Karin.Y		Saya.n	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
			Yuii.m	Hiori.O			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg 🌱		Hip Punch				
Erina.T	Reona						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Shape up waist	
Karin.Y	Karin.Y	Erina.T	Erina.T		Hiori.O	Reona	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Reset Flow	jump to burn			Basic 🌱	Reset Flow	
Erina.T	Karin.Y	miyu			Erina.T	Karin.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
Karin.Y	Reona	miyu		Hiori.O	Reona		

🌱 : 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。