

pilatesK なんぼ店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

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

pilatesK なんぼ店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Basic Moe.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Hiori.O	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Reona	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Hiori.O	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Hiori.O	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Moe.T
11:30 ~ 12:30 Reset Flow Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Erina.T	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Waist Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Hiori.O	11:30 ~ 12:30 Power up Control Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Erina.T
13:00 ~ 14:00 Shape up waist Reona	13:30 ~ 14:30 Waist Hiori.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Reona	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Erina.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Reona	13:00 ~ 14:00 Basic Erina.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Erina.T	13:00 ~ 14:00 Basic Moe.T
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Moe.T	15:00 ~ 16:00 Basic Erina.T	close	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Erina.T	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Erina.T	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Reona
16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Karin.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Hiori.O		16:00 ~ 17:00 Basic Moe.T		16:00 ~ 17:00 Basic Moe.T		
17:30 ~ 18:30 Waist Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Erina.T		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Erina.T		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Erina.T		
19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Reona	close		18:00 ~ 19:00 Waist Hiori.O		18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Reona		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Erina.T
close		19:30 ~ 20:30 Reset Flow Karin.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Erina.T	19:30 ~ 20:30 Basic Moe.T	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Erina.T	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Reona	close
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Hiori.O	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Reona	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Hiori.O	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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時間前を切った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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24						
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	10:30 ~ 11:30						
Pilates Cardio Karin.Y	Waist Hiori.O	Back & Arm Erina.T	Release&Strength	Basic Moe.T	Hip Punch Reona	Back & Spine Erina.T	Pre Basic Reona						
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	12:00 ~ 13:00						
Basic Moe.T	Hip Punch Reona	Stretch & Conditioning Erina.T	Waist Hiori.O	Reset Flow Karin.Y	Release&Strength Hiori.O	Hip & Leg Moe.T	Stretch & Conditioning Erina.T						
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	13:30 ~ 14:30						
Release&Strength Hiori.O	Pre Basic Reona	Hip Punch Reona	Reset Flow Karin.Y	Hip & Leg Moe.T	Pre Basic Reona	Pilates Workout Reona	Hip & Leg Moe.T						
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00						
Pilates Barre Karin.Y		Pilates Workout Reona		Animal Stretch Yume		Basic Moe.T	Shape up waist Reona						
16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30		Stretch & Conditioning Erina.T	Basic Moe.T						
Hip & Leg Moe.T		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		Hip Punch Moe.T	Back & Spine Erina.T						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	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
Release&Strength Hiori.O								Pilates Cardio Karin.Y	Basic Moe.T	Pilates Workout Yume	Pilates Barre Karin.Y	Basic Reona	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Basic Erina.T	Shape up waist Reona	Hip & Leg Moe.T	Waist Hiori.O	Reset Flow Karin.Y									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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 Erina.T	Hip & Leg Karin.Y	Power up Control Reona	Release&Strength Hiori.O	Waist Hiori.O									

pilatesK なんば店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
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	
Power up Control Karin.Y	Shape up waist Reona	Basic Moe.T	Stretch & Conditioning Erina.T	Pilates Barre Karin.Y	Waist Hiori.O	Hip & Leg Moe.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	
Basic Moe.T	Hip & Leg Moe.T	Back & Spine Erina.T	Pilates Cardio Karin.Y	Waist Hiori.O	Release&Strength Hiori.O	Basic Moe.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	
Pilates Barre Karin.Y	Animal Stretch Reona	Hip & Leg Moe.T	Back & Arm Erina.T	Power up Control Karin.Y	Basic Karin.Y	Back & Spine Erina.T	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
	Basic Moe.T		Reset Flow Karin.Y		Reset Flow Karin.Y	Release&Strength Hiori.O	
	close		close		close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
						Hip & Leg Hiori.O	Waist Hiori.O
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist Reona	Pilates Cardio Karin.Y	Shape up waist Reona	Pilates Cardio Karin.Y	Shape up waist Reona	Pilates Cardio Karin.Y	Pilates Cardio Karin.Y	
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	
Hip & Leg Moe.T	Waist Reona	Pilates Barre Reona	Basic Karin.Y	Back & Spine Erina.T	Pilates Workout Reona		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Spine Erina.T	Reset Flow Karin.Y	Back & Arm Erina.T	Hip Punch mai.M	Release&Strength 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	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning Erina.T	Power up Control Karin.Y	Pre Basic Reona	Shape up waist mai.M	Back & Arm Erina.T			

👉 : 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。