

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

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 Hip & Leg 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 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	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Hiori.O	18:00 ~ 19:00 Waist Hiori.O	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Reona
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

2026/04/27 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 Pilates Cardio Karin.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Hiori.O	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Erina.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	10:00 ~ 11:00 Basic Moe.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Reona	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Erina.T	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reona				
12:00 ~ 13:00 Basic Moe.T	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Reona	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Erina.T	12:00 ~ 13:00 Waist Hiori.O	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Hiori.O	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Moe.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Erina.T				
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Hiori.O	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Reona	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Reona	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Moe.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Reona	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Reona	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Moe.T				
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Karin.Y	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Reona	close	14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Yume	close	14:30 ~ 15:30 Basic Moe.T	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Reona				
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Moe.T		close		close		close	16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Erina.T	16:30 ~ 17:30 Basic Moe.T			
18:00 ~ 19:00 Waist Hiori.O							close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Moe.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Erina.T
close										close	close
	19:30 ~ 20:30 Basic Erina.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Reona	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Moe.T	19:30 ~ 20:30 Waist Hiori.O	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Karin.Y	close					
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.Y	21:00 ~ 22:00 Power up Control Reona	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Hiori.O	21:00 ~ 22:00 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 Power up Control Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Reona	14:00 ~ 15:00 Basic Moe.T	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Erina.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Waist Hiori.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Moe.T			
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Karin.Y	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Moe.T	15:30 ~ 16:30 Hip & Leg Moe.T	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Hiori.O	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Hiori.O	12:00 ~ 13:00 Basic Moe.T			
13:30 ~ 14:30 Basic Moe.T	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Reona	close	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Erina.T	13:30 ~ 14:30 Power up Control Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Erina.T			
close	14:30 ~ 15:30 Basic Moe.T		close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin.Y	close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin.Y	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Hiori.O		
	16:00 ~ 17:00 Waist Reona			close		close	close	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Hiori.O	16:30 ~ 17:30 Waist Hiori.O
	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Karin.Y							17:30 ~ 18:30 Shape up waist Reona	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin.Y
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Moe.T	19:00 ~ 20:00 Power up Control Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reona	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Erina.T	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Reona	close			
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Erina.T	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mai.M	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Hiori.O	close				
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Erina.T		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Reona	21:00 ~ 22:00 Shape up waist mai.M	21:00 ~ 22:00 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。