

pilatesK なんぼ店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/13 更新

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

pilatesK なんぼ店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

| 07/09 | 07/10 | 07/11 | 07/12 | 07/13 | 07/14 | 07/15 | 07/16 |
|---------------|---------------------|---------------|------------------|----------------|------------------|---------------------|----------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:30 | 10:00 ~ 11:00 |
| jump to burn | Beauty Conditioning | Basic | Hip Punch | Waist | Release&Strength | Back & Arm | Animal Stretch |
| Reona | Erina.T | Erina.T | Karin.Y | Hiori.O | Hiori.O | Kyoka.K | Reona |
| 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 | 12:00 ~ 13:00 | 11:30 ~ 12:30 |
| Hip & Leg | Shape up waist | Back & Arm | Basic | Pilates Cardio | Basic | Advance | Waist |
| Hiori.O | Reona | Kyoka.K | Erina.T | Karin.Y | Erina.T | Reona | Karin.Y |
| 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:00 ~ 14:00 |
| Body Balance | Pilates Workout | Advance | Waist | Pilates Barre | Hip & Leg | Pilates Workout | Hip Punch |
| Reona | Reona | Reona | Hiori.O | Karin.Y | Hiori.O | Reona | Reona |
| 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 | 15:00 ~ 16:00 | close | 14:30 ~ 15:30 | close | 14:30 ~ 15:30 |
| Waist | | Back & Arm | Power up Control | | Back & Spine | | Reset Flow |
| Hiori.O | | Kyoka.K | Karin.Y | | Erina.T | | Karin.Y |
| close | | 16:00 ~ 17:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | close |
| | | Pilates Barre | Hip & Leg | | | | |
| | | Reona | Erina.T | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| | | Back & Spine | Shape up waist | | | | |
| | | Erina.T | Hiori.O | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 19:00 ~ 20:00 | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Hip Punch | Back & Arm | Pre Basic | | Back & Arm | Waist | Release&Strength | Back & Spine |
| Karin.Y | Kyoka.K | Reona | | Kyoka.K | Hiori.O | Hiori.O | Erina.T |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | close | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Back & Arm | Release&Strength | | jump to burn | Reset Flow | Hip & Leg | Beauty Conditioning | |
| Kyoka.K | Hiori.O | | Reona | Karin.Y | Erina.T | Erina.T | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| Pilates Barre | Hip & Leg | | | Pre Basic | Hip Punch | Basic | Back & Arm |
| Karin.Y | Hiori.O | | | Reona | Karin.Y | Erina.T | Kyoka.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 なんぼ店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール 2026/06/13 更新

| 07/17 | 07/18 | 07/19 | 07/20 | 07/21 | 07/22 | 07/23 | 07/24 |
|--|--|---|--|---|--|---|---|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:30 ~ 11:30 Basic Karin.Y | 10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Moe.T | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Reona | 10:30 ~ 11:30 Basic Moe.T | 10:00 ~ 11:00 Hip Punch Karin.Y | 10:30 ~ 11:30 Body Balance Reona | 10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Moe.T | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kyoka.K |
| 12:00 ~ 13:00 Power up Control Karin.Y | 11:30 ~ 12:30 Shape up waist Hiori.O | 12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Erina.T | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hiori.O | 11:30 ~ 12:30 Back & Arm Kyoka.K | 12:00 ~ 13:00 Power up Control Karin.Y | 11:30 ~ 12:30 Back & Arm Erina.T | 12:00 ~ 13:00 Hip Punch Karin.Y |
| 13:30 ~ 14:30 Shape up waist Hiori.O | 13:00 ~ 14:00 Basic Moe.T | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Moe.T | 13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin.Y | 13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Karin.Y | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Erina.T | 13:00 ~ 14:00 Basic Moe.T | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Karin.Y |
| close | 14:30 ~ 15:30 Hip Punch Karin.Y | 15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Reona | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Moe.T | 14:30 ~ 15:30 Waist Hiori.O | close | 14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Erina.T | close |
| | 16:00 ~ 17:00 Basic Moe.T | 16:30 ~ 17:30 Back & Spine Erina.T | 16:00 ~ 17:00 Advance Reona | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Hiori.O | 18:00 ~ 19:00 Basic Moe.T | 17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Karin.Y | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Moe.T | 19:00 ~ 20:00 Power up Control Karin.Y | close | 19:00 ~ 20:00 Body Balance Reona | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Erina.T | 18:00 ~ 19:00 Basic Moe.T | 18:00 ~ 19:00 Advance Reona | 18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Reona |
| 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanami.O | close | | close | 19:30 ~ 20:30 Shape up waist Hiori.O | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kyoka.K | 19:30 ~ 20:30 Waist Karin.Y | 19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Reona |
| 21:00 ~ 22:00 Body Balance Nanami.O | | | | 21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Erina.T | 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hiori.O | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Reona | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kyoka.K |

pilatesK なんぼ店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

| 07/25 | 07/26 | 07/27 | 07/28 | 07/29 | 07/30 | 07/31 |
|---|--|---|--|---|---|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:00 ~ 11:00 Basic Erina.T | 10:30 ~ 11:30 Back & Spine Erina.T | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Moe.T | 10:00 ~ 11:00 Back & Arm Kyoka.K | 10:30 ~ 11:30 Advance Reona | 10:00 ~ 11:00 Power up Control Karin.Y | 10:30 ~ 11:30 Basic Moe.T |
| 11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Azusa | 12:00 ~ 13:00 Reset Flow Reona | 12:00 ~ 13:00 Basic Moe.T | 11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Moe.T | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Reona | 11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Moe.T | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kyoka.K |
| 13:00 ~ 14:00 Beauty Conditioning Erina.T | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kyoka.K | 13:30 ~ 14:30 Back & Spine Erina.T | 13:00 ~ 14:00 Basic Moe.T | 13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Erina.T | 13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Karin.Y | 13:30 ~ 14:30 Hip Punch Reona |
| 14:30 ~ 15:30 Advance Azusa | 15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Reona | close | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kyoka.K | close | 14:30 ~ 15:30 Basic Moe.T | close |
| 16:00 ~ 17:00 Back & Spine Erina.T | 16:30 ~ 17:30 Basic Erina.T | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 Basic Moe.T | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kyoka.K | | | | | |
| 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Moe.T | close | 18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Erina.T | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Reona | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reona | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T | 18:00 ~ 19:00 Power up Control Karin.Y |
| close | | 19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Karin.Y | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Moe.T | 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.T | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch Karin.Y | 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Reona |
| | | 21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin.Y | 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Reona | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kyoka.K | 21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Erina.T | 21:00 ~ 22:00 Back & Spine 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。