

pilatesK なんぼ店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/19 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 2026/06/19 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	jump to burn	Basic	Hip Punch	Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm
Karin.Y	Moe.T	Reona	Moe.T	Karin.Y	Reona	Moe.T	Kyoka.K
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	12:00 ~ 13:00
Power up Control	Shape up waist	Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm	Power up Control	Back & Arm	Hip Punch
Karin.Y	Hiori.O	Kyoka.K	Hiori.O	Kyoka.K	Karin.Y	Erina.T	Karin.Y
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	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Basic	Beauty Conditioning	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre
Hiori.O	Moe.T	Erina.T	Karin.Y	Karin.Y	Erina.T	Moe.T	Karin.Y
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Hip Punch	Back & Spine	Hip & Leg	Waist		Beauty Conditioning	
	Karin.Y	Erina.T	Moe.T	Hiori.O		Erina.T	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close	
Basic	Pilates Workout	Advance	close	close			
Moe.T	Reona	Reona					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	close			
Release&Strength	Back & Arm	Pilates Cardio	close	close			
Hiori.O	Kyoka.K	Karin.Y	close	close			
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Power up Control		Body Balance	Hip & Leg	Basic	Advance	Animal Stretch
Moe.T	Karin.Y		Reona	Erina.T	Moe.T	Reona	Reona
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio		close		Shape up waist	Back & Arm	Waist	Pilates Workout
Nanami.O		close		Hiori.O	Kyoka.K	Karin.Y	Reona
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance			close	Beauty Conditioning	Shape up waist	jump to burn	Back & Arm
Nanami.O	close	close	Erina.T	Hiori.O	Reona	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Back & Arm	Advance	Power up Control	Basic
Erina.T	Erina.T	Moe.T	Kyoka.K	Reona	Karin.Y	Moe.T
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout	Reset Flow	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm
Azusa	Reona	Moe.T	Moe.T	Reona	Moe.T	Kyoka.K
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning	Basic	Back & Spine	Basic	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Hip Punch
Erina.T	Moe.T	Erina.T	Moe.T	Erina.T	Karin.Y	Reona
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
Advance	Animal Stretch		Back & Arm		Basic	
Azusa	Reona		Kyoka.K		Moe.T	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
Back & Spine	Basic	close	close	close		
Erina.T	Erina.T	close	close	close		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close
Basic	Hip & Leg					
Moe.T	Moe.T					
19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg	Beauty Conditioning	jump to burn	Release&Strength	Back & Arm	Power up Control	
Moe.T	Erina.T	Reona	Reona	Erina.T	Karin.Y	
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Hip Punch	Pre Basic
		Karin.Y	Moe.T	Erina.T	Karin.Y	Reona
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Pilates Cardio	Back & Arm	Beauty Conditioning	Back & Spine		
Karin.Y	Reona	Kyoka.K	Erina.T	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。