

pilatesK なんば店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/21 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 11:00	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		
Back & Arm 🇯🇵	Reset Flow		Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Cardio	Hip & Leg 🇯🇵		
Erina.T	Karin.Y		Karin.Y	Karin.Y	Reona	Karin.Y	Moe.T		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		
Moe.T	Moe.T		Kyoka.K	Karin.Y	Erina.T	Moe.T	Kyoka.K		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Body Balance	Back & Arm 🇯🇵		Power up Control	Back & Arm 🇯🇵	Pilates Workout	Waist 🇯🇵	Advance		
Kaco.F	Kyoka.K		Karin.Y	Kyoka.K	Reona	Karin.Y	Azusa		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine	Power up Control		Back & Arm 🇯🇵		Back & Spine		Basic 🇯🇵		
Erina.T	Karin.Y		Kyoka.K		Erina.T		Moe.T		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00		
Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵		
Erina.T	Kyoka.K						Kyoka.K		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		
Pilates Cardio	Pre Basic 🇯🇵						Animal Stretch		
Reona	Moe.T						Reona		
19:00 ~ 20:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Shape up waist			Pilates Workout	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Release&Strength	Hip Punch		
Reona			Reona	Kyoka.K	yui.M	Reona	Reona		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
			Beauty Conditioning 🇯🇵	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🇯🇵			
			Erina.T	Erina.T	Karin.Y	Kyoka.K			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Advance	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip Punch					
		Reona	Erina.T	yui.M	Reona				

pilatesK なんば店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
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
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Spine	Beauty Conditioning	Reset Flow	Back & Spine	Hip & Leg
Erina.T	Kyoka.K	Saaya.M	Erina.T	Erina.T	Reona	Erina.T	Moe.T
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
Shape up waist	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	Release&Strength	Waist	jump to burn
Reona	Erina.T	Kyoka.K	Moe.T	Erina.T	Reona	Kyoka.K	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
Pre Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Pre Basic	Back & Arm
Moe.T	Kyoka.K	Reona	Erina.T	Reona	Kyoka.K	Moe.T	Kyoka.K
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Body Balance		Pre Basic		Advance		Back & Arm	Pre Basic
Reona		Moe.T		Reona		Kyoka.K	Moe.T
16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg		Power up Control				jump to burn	Back & Spine
Moe.T		Reona				Erina.T	Erina.T
18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Back & Spine	Back & Arm		Hip & Leg	Waist			
Erina.T	Kyoka.K		Moe.T	Kyoka.K			
close	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close
	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	
	Erina.T	Reona	Kyoka.K	Moe.T	Kyoka.K	Moe.T	
	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
	Pilates Cardio		Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn		
	Reona		Moe.T	Moe.T	Erina.T		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Reset Flow	Back & Arm	Animal Stretch	Beauty Conditioning				
Reona	Kyoka.K	Reona	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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/21 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	jump to burn	Basic 🌱	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	Animal Stretch	
Moe.T	Erina.T	Reona	Erina.T	Moe.T	Karin.Y	Erina.T	Reona	
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	
Back & Arm 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Animal Stretch	Hip Punch	Pre Basic 🌱	Back & Spine	Shape up waist	
Kyoka.K	Karin.Y	Moe.T	Reona	Karin.Y	Moe.T	Erina.T	Reona	
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	
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Basic 🌱	
Kyoka.K	Erina.T	Erina.T	Erina.T	Moe.T	Karin.Y	Karin.Y	Karin.Y	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	
	Pilates Cardio		Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
	Karin.Y		Reona		Moe.T	Kyoka.K		
	close		16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm 🌱		Pilates Barre			
			Kyoka.K		Karin.Y			
			17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00			
Reona	Kyoka.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌱	Power up Control	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	close	Hip Punch	
Moe.T	Reona	Karin.Y	Moe.T	Karin.Y	Kyoka.K		Karin.Y	
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	Waist 🌱	Reset Flow	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱			Pre Basic 🌱	
Reona	Karin.Y	Karin.Y	Reona	Erina.T			Moe.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	
Shape up waist	Advance	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Spine		Hip & Leg 🌱		
Reona	Reona	Kyoka.K	Moe.T	Erina.T		Moe.T		

pilatesK なんば店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
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 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Power up Control	Pilates Barre	
Moe.T	Karin.Y	Kyoka.K	Kyoka.K	Moe.T	Karin.Y	Karin.Y	
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	
Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱	jump to burn	Back & Spine	Pre Basic 🌱	Back & Spine	
Kyoka.K	Reona	Moe.T	Erina.T	Erina.T	Moe.T	Erina.T	
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 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Advance	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
Moe.T	Moe.T	Kyoka.K	Kyoka.K	Reona	Reona	Karin.Y	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn	Reset Flow		
Kyoka.K		Moe.T		Erina.T	Karin.Y		
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic 🌱	Waist 🌱		
	mai.M		Karin.Y				
17:30 ~ 18:30	Pilates Workout	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg 🌱				
Reona	Moe.T						
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	
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Animal Stretch	
Erina.T	Moe.T	Karin.Y	Erina.T	mai.M		Reona	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	jump to burn	Pre Basic 🌱	Waist 🌱			Waist 🌱	
Kyoka.K	Erina.T	Moe.T	Karin.Y		Kyoka.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Pilates Barre		Pilates Cardio		
Erina.T	Kyoka.K	Karin.Y	Karin.Y		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時間前迄を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。