

pilatesK なんば店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	
Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist	Back & Spine	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	jump to burn	Waist 🌿	
Hikari.J	Hiori.O	Erina.T	Hiori.O	Karin.Y	Reona	Hikari.J	Karin.Y	
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	
Advance	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Workout	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	
Erina.T	Erina.T	Hiori.O	Erina.T	michi	Reona	Reona	Hiori.O	
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	
Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Waist 🌿	Reset Flow	Pilates Barre	
Hikari.J	Hiori.O	Reona	Karin.Y	michi	Natsumi.T	Reona	Karin.Y	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
jump to burn		Back & Arm 🌿	Shape up waist		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	
Erina.T		Erina.T	Hiori.O		Natsumi.T		Hiori.O	
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
		Release&Strength	jump to burn					
		Reona	Erina.T					
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
Style up Pilates	Karin.Y							
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	Pre Basic 🌿	Pilates Workout		Reset Flow	Animal Stretch	Pilates Barre	Release&Strength	
Reona	Reona	Reona		Karin.Y	Hiori.O	Karin.Y	Reona	
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	
Basic 🌿	Back & Spine			jump to burn	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Style up Pilates	
Hikari.J	Erina.T			Hikari.J	Erina.T	Hikari.J	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	
Pilates Cardio	Body Balance	Waist 🌿	Advance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
Reona	Reona	Hikari.J	Erina.T	Karin.Y	Reona			

pilatesK なんば店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール							
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Style up Pilates	Back & Spine	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Advance	Power up Control		
Hikari.J	Hiori.O	Karin.Y	Erina.T	Reona	Erina.T	mai.M	Karin.Y		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌿		
Hiori.O	Hikari.J	Hikari.J	Hiori.O	Erina.T	Karin.Y	mai.M	Reona		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	Pilates Cardio	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Hip Punch	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌿	Style up Pilates		
Hikari.J	Karin.Y	Hiori.O	Reona	Reona	Karin.Y	Hikari.J	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 & Leg 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Back & Spine		Waist 🌿			
	Hikari.J	Karin.Y	Erina.T	Erina.T		Hikari.J			
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close			
	Shape up waist	Basic 🌿	Shape up waist						
	Hiori.O	Hikari.J	Hiori.O						
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						
jump to burn	Release&Strength	Reset Flow							
Hikari.J	Hiori.O	Reona							
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		
Waist 🌿	Style up Pilates		Pilates Cardio	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿		
Hiori.O	Karin.Y		Reona	Hikari.J	Hikari.J	Karin.Y	Hiori.O		
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio				jump to burn	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿		
Karin.Y				Erina.T	Reona	Erina.T	Reona		
21:00 ~ 22:00				close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Beauty Conditioning 🌿	Power up Control	Basic 🌿			Animal Stretch			
Karin.Y			Hikari.J	Reona	Erina.T	Hiori.O			

🌿：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。

pilatesK なんば店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/14 更新									
10/17		10/18		10/19		10/20		10/21		10/22		10/23		10/24			
土		日		月		火		水		木		金		土			
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		10:00 ~ 11:00			
Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Shape up waist		Style up Pilates		Pre Basic 🌱		jump to burn		Basic 🌱		Animal Stretch			
Hiori.O		Reona		Hiori.O		Karin.Y		Reona		Hikari.J		Karin.Y		Hiori.O			
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		11:30 ~ 12:30			
jump to burn		Waist 🌱		Back & Spine		Basic 🌱		Hip Punch		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱			
Erina.T		Hikari.J		Erina.T		Karin.Y		Reona		Hiori.O		Hikari.J		Hikari.J			
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		13:00 ~ 14:00			
Waist 🌱		Advance		Release&Strength		Pilates Workout		Waist 🌱		Basic 🌱		Pilates Cardio		Shape up waist			
Karin.Y		Reona		Hiori.O		Reona		Hiori.O		Hikari.J		Karin.Y		Hiori.O			
14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30			
Back & Spine		Basic 🌱				Back & Arm 🌱				Release&Strength				Hip & Leg 🌱			
Erina.T		Hikari.J				Reona				Hiori.O				Hikari.J			
16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30				close				close				close		16:00 ~ 17:00	
Style up Pilates		Body Balance														Reset Flow	
Karin.Y		Reona														Reona	
17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00														17:30 ~ 18:30	
Animal Stretch		jump to burn														Waist 🌱	
Hiori.O		Hikari.J														Hikari.J	
19:00 ~ 20:00		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00			
Reset Flow				Basic 🌱		Release&Strength		Style up Pilates		Pilates Barre		Back & Spine		Pilates Workout			
Karin.Y				Hikari.J		Hiori.O		Karin.Y		Reona		Erina.T		Reona			
close				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close			
				Advance		Hip Punch		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn					
				Erina.T		Reona		Erina.T		Hiori.O		Hikari.J					
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
				jump to burn		Waist 🌱		Pilates Cardio		Body Balance		Back & Arm 🌱					
Hikari.J				Hiori.O		Karin.Y		Reona		Erina.T							

pilatesK なんば店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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 & Spine		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Advance	Back & Arm 🌱	
Erina.T		Hikari.J	Erina.T	Hiori.O	Erina.T	Erina.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	
Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Style up Pilates	jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Hiori.O		Hiori.O	Karin.Y	Hikari.J	Hikari.J	Karin.Y	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Shape up waist	Back&Arm 🌱	Pilates Workout	
Erina.T		Hikari.J	Erina.T	Hiori.O	Erina.T	Reona	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Waist 🌱		Animal Stretch		Hip & Leg 🌱		Style up Pilates	
Hiori.O		Hiori.O		Hikari.J		Karin.Y	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:00 ~ 17:00
Advance							Beauty Conditioning 🌱
Erina.T							Erina.T
18:00 ~ 19:00							17:30 ~ 18:30
Shape up waist							Reset Flow
Hiori.O							Karin.Y
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
	Advance	Pilates Cardio	Basic 🌱	Reset Flow	Body Balance		
	Erina.T	Karin.Y	Karin.Y	Reona	Reona		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Beauty Conditioning 🌱			
	Hiori.O	michi	Reona	Hikari.J			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Style up Pilates	Power up Control			
	Erina.T	michi	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時間前迄に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。