

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuna	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Yuna	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nono.K	12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nono.K	12:30 ~ 13:30 Waist nono.K	
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yuna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Konoka.k	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Yuna	
					15:00 ~ 16:00 Basic Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nono.K	
					16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning nono.K		
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k		
	18:00 ~ 19:00 Waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuna			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuna	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Basic Konoka.K			
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuna	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Yuna			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Shape up waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Yuna	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k
12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuna	12:00 ~ 13:00 Body Balance Ikumi.S	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Yuna	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Konoka.k		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Naoko.O
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Konoka.k	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O	14:30 ~ 15:30 Basic Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuna	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Konoka.k		
				16:30 ~ 17:30 Basic Konoka.k			
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuna			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yuna	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Naoko.O				18:00 ~ 19:00 Release&Strength Ikumi.S
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Yuna	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Ikumi.S				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Naoko.O
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.k	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.O				21:00 ~ 22:00 Body Balance Ikumi.S

👉：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。

pilates K 西梅田店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Body Balance Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nono.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna
12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K		12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuna
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ikumi.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Konoka.k
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning nono.K		15:00 ~ 16:00 Basic Naoko.O	
			16:30 ~ 17:30 Waist nono.K			16:30 ~ 17:30 Shape up waist nono.K	
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Naoko.O	
18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuna					18:00 ~ 19:00 Shape up waist nono.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist nono.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuna	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Konoka.k					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Naoko.O
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuna	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yuna					21:00 ~ 22:00 Waist nono.K

pilates K 西梅田店

【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.k	12:30 ~ 13:30 Body Balance Ikumi.S		12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O
13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Yuna	14:30 ~ 15:30 Basic Konoka.k		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuna
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Ikumi.S		
		16:30 ~ 17:30 Basic Konoka.k			
		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuna			
18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Waist nono.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k
19:30 ~ 20:30 Waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Basic Konoka.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yuna
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.k				21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.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。