

pilates K 西梅田店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2025/09/13	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Body Balance	Basic	Waist	Hip & Leg	jump to burn		Shape up waist	Leg Lines		
miho	nono.K	Konoka.k	Konoka.k	MIYU.S		nono.K	Yuna		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg	Leg Lines	Back & Arm		Basic	Hip & Leg		
Naoko.O	nono.K	Maho.F	Yuna	Naoko.O		Konoka.k	Maho.F		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Leg Lines	Back & Arm	Basic	Shape up waist	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	jump to burn		
Yuna	Naoko.O	Konoka.k	nono.K	Yuna		nono.K	Yuna		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Waist					
			Konoka.k	Yuna					
			16:30 ~ 17:30						
			Hip & Leg						
			Maho.F						
			18:00 ~ 19:00						
			Back & Spine						
			Yuna						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg				Advance	Waist		
Kotone.W	Naoko.O	Maho.F				miho	Konoka.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic	Shape up waist				Basic	Back & Arm		
Konoka.k	Maho.F	nono.K				Naoko.O	Naoko.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm				Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Kotone.W	Maho.F	Naoko.O				Konoka.k	nono.K		

pilates K 西梅田店		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/09/13	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Spine	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		jump to burn	Hip & Leg	Basic		
Yuna	Konoka.k	Maho.F	Naoko.O		Yuna	Maho.F	Maho.F		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		Pilates Cardio	Waist	Body Balance		
Naoko.O	nono.K	Naoko.O	Maho.F		Yuna	Konoka.k	miho		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Workout	Basic	Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
Yuna	Konoka.k	nono.K	Maho.F		Maho.F	Maho.F	Maho.F		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Hip & Leg	Shape up waist						
		Maho.F	nono.K						
		16:30 ~ 17:30							
		Back & Arm							
		Naoko.O							
		18:00 ~ 18:30							
		Stretch & Conditioning							
		nono.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Back & Spine				Pilates Workout	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Yumena.h	Yuna				Yuna	Maho.F	nono.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines	jump to burn				Advance	Waist	Back & Arm		
Yuna	Yuna				miho	Konoka.k	Naoko.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Shape up waist				Waist	Back & Arm	Pilates Barre		
Yumena.h	nono.K				Konoka.k	Naoko.O	nono.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。

pilates K 西梅田店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/13	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🍃		Leg Lines	Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃
nono.K	nono.K	Naoko.O		Yuna	Konoka.k	Konoka.k	Maho.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🍃	Basic 🍃	Leg Lines		Pilates Barre	Hip & Leg 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃
Konoka.k	Naoko.O	Yuna		nono.K	Konoka.k	Yuna	Naoko.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Pilates Workout	Waist 🍃	Basic 🍃	Body Balance
nono.K	Konoka.k	Naoko.O		Yuna	nono.K	Konoka.k	Maho.F
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🍃	Pilates Workout					
	Naoko.O	Yuna					
	16:30 ~ 17:30						
	Waist 🍃						
	Konoka.k						
	18:00 ~ 18:30						
	Pilates Barre						
	nono.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines				Basic 🍃	jump to burn	Back & Spine	Pilates Cardio
Yuna				Konoka.k	Yuna	Yuna	Yuna
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio				Body Balance	Pilates Workout	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃
Yuna				Maho.F	Yuna	Naoko.O	Konoka.k
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍃				Shape up waist	Waist 🍃	Leg Lines	Release&Strength
Konoka.k				nono.K	Yumena.h	Yuna	Naoko.O

pilates K 西梅田店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/09/13	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip & Leg 🍃		Shape up waist	Basic 🍃	Release&Strength	Body Balance	
Maho.F	Konoka.k		nono.K	Maho.F	Naoko.O	Maho.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Pilates Barre		Back & Arm 🍃	jump to burn	Pilates Barre	Basic 🍃	
Yuna	nono.K		Naoko.O	MIYU.S	nono.K	Konoka.k	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre	Waist 🍃		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Cardio	
nono.K	Konoka.k		nono.K	MIYU.S	Naoko.O	Yuna	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Pilates Workout	Shape up waist						
Yuna	nono.K						
16:30 ~ 17:30							
Basic 🍃							
Maho.F							
18:00 ~ 18:30							
Shape up waist							
nono.K							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Leg Lines	Back & Arm 🍃	Shape up waist	Advance	
			Yuna	Naoko.O	nono.K	Yuna	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Spine	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Release&Strength	
			Yuna	Maho.F	Maho.F	Naoko.O	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic 🍃	Release&Strength	Body Balance	Pilates Barre	
			Maho.F	Naoko.O	Maho.F	nono.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。