

pilatesK 東梅田店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/14 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🍌 yui	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Naoko.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍌 MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NORIKA.H	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍌 Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist yui		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas 🍌 A.I.O	12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍌 MIYU.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍌 Naoko.O	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yui			13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍌 NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas 🍌 NORIKA.H	
close			close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍌 yui	16:30 ~ 17:30 Basic 🍌 Naoko.O	close
					17:30 ~ 18:30 jump to burn		
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍌 NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Basic 🍌 Naoko.O			
	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍌 yui	19:30 ~ 20:30 jump to burn MIYU.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yui			
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🍌 NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍌 Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍌 yui			

pilatesK 東梅田店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍌 NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Karin	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🍌 yui		10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 MIYU.S
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍌 MIYU.S		12:00 ~ 13:00 Pre Basic NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Basic 🍌 Naoko.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌 Naoko.O
13:30 ~ 14:30 Shape up waist NORIKA.H			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Karin	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🍌 NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 jump to burn yui		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍌 MIYU.S
		close		15:00 ~ 16:00 Basic 🍌 Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍌 Naoko.O	close	
close	close		close				close
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍌 NORIKA.H			
18:00 ~ 19:00 jump to burn MIYU.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🍌 Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🍌 NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍌 MIYU.S				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yui
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌 Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yui	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic NORIKA.H				19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍌 Maho.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍌 NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn MIYU.S				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍌 yui

🍌：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 東梅田店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/14 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist spXmas 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength		Back & Arm 🌿	Basic 🌿
toshie.H		MIYU.S	MIYU.S	Naoko.O		Naoko.O	MIYU.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		jump to burn	Release&Strength
MIYU.S		yui	yui	MIYU.S		MIYU.S	Naoko.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	
		MIYU.S	MIYU.S	Naoko.O		Naoko.O	
		close	Back & Arm 🌿	jump to burn		close	
	Naoko.O		MIYU.S				
	17:30 ~ 18:30						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength			Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	
Naoko.O	Naoko.O	Naoko.O			Hikaru.O	NORIKA.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Pre Basic	Hip & Leg 🌿				Hip & Leg 🌿	Shape up waist
MIYU.S	NORIKA.H	yui				MIYU.S	yui
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿				Pilates Barre	Waist spXmas 🌿
Naoko.O	NORIKA.H	Naoko.O				Hikaru.O	NORIKA.H

pilatesK 東梅田店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿			
	yui	NORIKA.H	MIYU.S			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre			
	NORIKA.H	MIYU.S	NORIKA.H			
	13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00	14:30 ~ 15:30			
	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿			
	yui	NORIKA.H	MIYU.S			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	close	jump to burn	Shape up waist	close	close	close
		MIYU.S	NORIKA.H			
		17:30 ~ 18:30				
		Basic 🌿				
		MIYU.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
jump to burn	Hip & Leg 🌿					
MIYU.S	MIYU.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌿	Pre Basic					
yui	NORIKA.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿	jump to burn					
yui	MIYU.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。