

| pilatesK 東梅田店 | | 【 01/01 ~ 01/08 】 | | | スケジュール | | 2025/12/19 更新 | |
|---------------|-------|-------------------|----------------------|-------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| 01/01 | 01/02 | 01/03 | 01/04 | 01/05 | 01/06 | 01/07 | 01/08 | |
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| close | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | |
| | | Basic | Back&Arm | | Release&Strength | Pre Basic | | |
| | | yui | Naoko.O | | yui | NORIKA.H | | |
| | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| | | Release&Strength | jump to burn | | Hip&Leg | Back&Arm | | |
| | | Naoko.O | yui | | MIYU.S | Naoko.O | | |
| | | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | |
| | | Shape up waist | Basic | | Pilates Barre | | | |
| | | yui | Naoko.O | | yui | | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | | |
| | | Back&Arm | Pilates Barre | | | | | |
| | | Naoko.O | yui | | | | | |
| | | close | close | | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | |
| | | Hip&Leg | | | | | | |
| | | yui | | | | | | |
| | | close | | | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | | | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 |
| | | Basic | | | | Hip&Leg | | Basic |
| | | Konoka.k | | | MIYU.S | MIYU.S | | |
| | | 19:30 ~ 20:30 | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| | | jump to burn | | | Waist | Back&Arm | | |
| | | MIYU.S | NORIKA.H | | Naoko.O | | | |
| | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| | | Hip&Leg | Stretch&Conditioning | | jump to burn | | | |
| | | Konoka.k | MIYU.S | | MIYU.S | | | |

| pilatesK 東梅田店 | | | 【 01/09 ~ 01/16 】 | スケジュール | | | | | | |
|------------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------|-------|---------------|----------------|
| 01/09 | 01/10 | 01/11 | 01/12 | 01/13 | 01/14 | 01/15 | 01/16 | | | |
| 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 | close | 10:30 ~ 11:30 | | | |
| Hip&Leg | Waist | Basic | | Back&Arm | Hip&Leg | | Waist | | | |
| Konoka.k | NORIKA.H | Naoko.O | | toshie.H | MIYU.S | | Honoka.g | | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | | | |
| Shape up waist | jump to burn | Waist | | Pilates Barre | Stretch & Conditioning | | Pre Basic | | | |
| yui | yui | NORIKA.H | | yui | MIYU.S | | NORIKA.H | | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | | | |
| Basic | Back&Arm | Shape up waist | | Basic | | | Hip&Leg | | | |
| Konoka.k | NORIKA.H | NORIKA.H | | toshie.H | | | Honoka.g | | | |
| close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | | close | close | | |
| | Hip&Leg | Back&Arm | | | | | | | | |
| | yui | Naoko.O | | | | | | | | |
| | close | | | | | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | | | | | | | | | |
| Basic | | | | | | | | | | |
| Naoko.O | | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | close | close | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Release&Strength | | | | | Back&Arm | Basic | | | jump to burn | Shape up waist |
| Naoko.O | | | | | Naoko.O | Naoko.O | | | MIYU.S | NORIKA.H |
| 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Hip&Leg | | | | Waist | jump to burn | Basic | Release&Strength | | | |
| MIYU.S | | | | yui | MIYU.S | Naoko.O | Naoko.O | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Back&Arm | | | | Basic | Release&Strength | Hip&Leg | Basic | | | |
| Naoko.O | | | | Naoko.O | Naoko.O | MIYU.S | Naoko.O | | | |

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

| pilatesK 東梅田店 | | 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/13 更新 | |
|---------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|---------------|----------------------|----------------------|---------------|-------|
| 01/17 | 01/18 | 01/19 | 01/20 | 01/21 | 01/22 | 01/23 | 01/24 | | |
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | |
| Basic | Shape up waist | | Basic | Release&Strength | | jump to burn | Hip&Leg | | |
| yui | NORIKA.H | | Naoko.O | Naoko.O | | MIYU.S | MIYU.S | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | |
| Back&Arm | Release&Strength | | jump to burn | Pilates Barre | | Stretch&Conditioning | Waist | | |
| yui | Naoko.O | | yui | NORIKA.H | | MIYU.S | Yuna | | |
| 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 | Back&Arm | | Release&Strength | Waist | | Basic | jump to burn | | |
| Etsuko.F | NORIKA.H | | Naoko.O | NORIKA.H | | Naoko.O | MIYU.S | | |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | | close | close | 15:00 ~ 16:00 | |
| jump to burn | Basic | | Hip&Leg | Back&Arm | | | | Basic | |
| yui | Naoko.O | | yui | Naoko.O | | | | Yuna | |
| close | close | close | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | close | close | | close | |
| | | | Back&Arm | Basic | | | | | |
| Naoko.O | | | Naoko.O | | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | 17:30 ~ 18:30 | | |
| Hip&Leg | | | Pilates Barre | Shape up waist | | | Stretch&Conditioning | | |
| Etsuko.F | | | yui | NORIKA.H | | | MIYU.S | | |
| close | | | close | close | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close |
| | | | | | | | Pre Basic | Waist | |
| | | | | | | | NORIKA.H | AI.O | |
| | | | | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | |
| | | | | | | | Waist | jump to burn | |
| | | | | | | | yui | yui | |
| 21:00 ~ 22:00 | | | | | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| Pilates Barre | | | | | Back&Arm | | | | |
| NORIKA.H | | | | | AI.O | | | | |

| pilatesK 東梅田店 | | 【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------------------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 01/25 | | 01/26 | 01/27 | 01/28 | 01/29 | 01/30 | 01/31 | | | | |
| 日 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 | | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | | | |
| Waist | | | Pilates Barre | Pre Basic | | Waist | Pilates Barre | | | | |
| toshie.H | | | NORIKA.H | NORIKA.H | | NORIKA.H | NORIKA.H | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | | | |
| Basic | | | Hip&Leg | Waist | | Back&Arm | Hip&Leg | | | | |
| MIYU.S | | | yui | NORIKA.H | | Naoko.O | MIYU.S | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | | | | |
| Pilates Barre | | | Basic | | | Pilates Barre | Pre Basic | | | | |
| toshie.H | | | NORIKA.H | | | NORIKA.H | NORIKA.H | | | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | | close | | | close | close | 15:00 ~ 16:00 | | | |
| Hip&Leg | | | | | | | | jump to burn | | | |
| MIYU.S | | | | | | | | MIYU.S | | | |
| close | | | | | | | | close | close | close | |
| | | | | | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | |
| | | | | | | | | | | Shape up waist | |
| | | | | | | | | | | yui | |
| | | close | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| | | | | Shape up waist | Back&Arm | | | | | Basic | Hip&Leg |
| | | | | yui | Naoko.O | | | | | 未確定 | MIYU.S |
| | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | |
| Basic | | Release&Strength | jump to burn | Basic | | | | | | | |
| Naoko.O | | Naoko.O | MIYU.S | 未確定 | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | |
| Back&Arm | | Basic | Stretch&Conditioning | jump to burn | | | | | | | |
| Naoko.O | | 未確定 | MIYU.S | MIYU.S | | | | | | | |

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは時間空けとなります。
 ※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。