

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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	Pilates Barre	
		Shape up waist	Basic			yui	
		yui	Naoko.O				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back&Arm	Pilates Barre				
		Naoko.O	yui				
close	close	close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip&Leg			Basic	Hip&Leg	Basic
		yui			Konoka.k	MIYU.S	MIYU.S
		close		close	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

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	Basic		13:30 ~ 14:30
Basic	Back&Arm	Shape up waist		toshie.H			Hip&Leg
Konoka.k	NORIKA.H	NORIKA.H					Honoka.g
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						close
Hip&Leg	Back&Arm						close
yui	Naoko.O						
close	close		close	close			close
	17:30 ~ 18:30	Basic					
		Naoko.O					
18:00 ~ 19:00			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			close	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

・休講可能なレッスン

・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		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
jump to burn	Basic		Hip&Leg	Back&Arm			Basic		
yui	Naoko.O		yui	Naoko.O			Yuna		
close		close	Back&Arm	Basic		close	close		
17:30 ~ 18:30	Hip&Leg		Naoko.O	Naoko.O		17:30 ~ 18:30	Stretch&Conditioning		
Etsuko.F			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	MIYU.S		
close		close	Pilates Barre	Shape up waist		Pre Basic	Waist		
			yui	NORIKA.H		NORIKA.H	AI.O		
					close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					close	Waist	jump to burn		close
						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						01/31
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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	Hip&Leg				close	15:00 ~ 16:00		
MIYU.S						jump to burn		
close	close					MIYU.S		
						close		
						17:30 ~ 18:30		
						Shape up waist		
						yui		
			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		
			Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning	jump to burn		
			Naoko.O	未確定	MIYU.S	MIYU.S		
							close	

*: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。
*:レッスン開始後は、原則的に登録料金の返却はございません。
*:毎月開催外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。