

pilatesK 西梅田店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
				Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Body Balance	
				Honoka.g	RIO	Konoka.k	Maho.F	
				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
				Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
				Maho.F	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
				Waist 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
				Honoka.g	RIO	Maho.F	Honoka.g	
				close	close	close	close	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Pilates Barre	
				Konoka.k	Honoka.g	Yuna	Nanami.M	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Body Balance	Advance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
				Maho.F	NORIKAH	Honoka.g	Maho.F	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	
				Konoka.k	NORIKAH	Yuna	Nanami.M	

pilatesK 西梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Advance	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Pilates Barre
NORIKAH	Konoka.k	Konoka.k	Yuna	Honoka.g	Yuna	Naoko.O	yui
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	12:00 ~ 13:00
Body Balance	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Maho.F	Yuna	Maho.F	Konoka.k	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	Konoka.k
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	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Shape up waist
NORIKAH	Konoka.k	Konoka.k	Yuna	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	yui
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Pilates Workout	Body Balance	Hip & Leg 🌱				
	Yuna	Maho.F	Maho.F				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
close	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				
	Konoka.k		Maho.F				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Back & Spine		jump to burn				
close	Yuna		Yuna				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch				Back & Spine	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio
未定				Yuna	Konoka.k	Maho.F	Yuna
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	close	close	close	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Konoka.k				Honoka.g	Yuna	Konoka.k	Honoka.g
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist				Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Back & Spine
nono.K				Yuna	Konoka.k	Maho.F	Yuna

🌱：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 西梅田店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist	Advance	
Maho.F	Honoka.g		Maho.F	Yuna	Konoka.k	Rio	yui	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
Honoka.g	nono.K		Honoka.g	Maiya.N	Yuna	Konoka.k	Ikumi.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	
Honoka.g	Honoka.g		Honoka.g	Yuna	Yuna	Rio	Konoka.k	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌱	Hip Punch		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			Pilates Barre	
Konoka.k	未定		Maho.F	Maiya.N			yui	
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	Basic 🌱
Body Balance			Hip & Leg 🌱	Pilates Workout			Konoka.k	
Maho.F			Honoka.g	Yuna			Shape up waist	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Ikumi.S				
Basic 🌱		Body Balance	Back & Arm 🌱	close				
Konoka.k		Maho.F	Maiya.N					
close		close	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
						Honoka.g	Konoka.k	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Pilates Cardio	Waist 🌱	
						Yuna	Honoka.g	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
						Honoka.g	Honoka.g	

pilatesK 西梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Leg Lines		Pilates Cardio	Hip &Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Pilates Cardio
Yuna		Yuna	Konoka.k	Maho.F	Honoka.g	Yuna
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Jump to burn		Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip &Leg 🌱	Basic 🌱
Yuna		Maho.F	Honoka.g	Maho.F	Konoka.k	Maho.F
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance		Back &Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back &Spine
Maho.F		Yuna	Konoka.k	Konoka.k	Honoka.g	Yuna
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00
Back &Arm 🌱						Waist 🌱
Yuna						Konoka.k
close						16:30 ~ 17:30
						Jump to burn
						Yuna
						18:00 ~ 18:30
						Body Balance
Maho.F	close					
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Waist 🌱		Body Balance	Hip &Leg 🌱	Basic 🌱		
Konoka.k		Maho.F	Honoka.g	Honoka.g		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Workout		Basic 🌱	Body Balance	Hip &Leg 🌱		
Yuna	Honoka.g	Maho.F	Maho.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Hip &Leg 🌱	Waist 🌱	Body Balance			
Konoka.k	Honoka.g	Honoka.g	Maho.F			

🌱 : 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。