

【 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		
				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	close	close	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	NORIKA.H	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	NORIKA.H	Yuna	Nanami.M		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
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		
NORIKA.H	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		
NORIKA.H	Konoka.k	Konoka.k	Yuna	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	yui		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00						
Pilates Workout	Body Balance	Hip & Leg							
Yuna	Maho.F	Maho.F							
16:30 ~ 17:30			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							
Yuna									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00						
Hip Punch		Back & Spine	Waist						
未定		Yuna	Konoka.k						
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30						
Basic		Hip & Leg	jump to burn						
Konoka.k		Honoka.g	Yuna						
21:00 ~ 22:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Shape up waist		Back & Spine	Waist						
nono.K		Yuna	Maho.F						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00						
Hip Punch		Back & Spine	Basic						
未定		Yuna	Maho.F						
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30						
Basic		Hip & Leg	jump to burn						
Konoka.k		Honoka.g	Yuna						
21:00 ~ 22:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Shape up waist		Back & Spine	Basic						
nono.K		Yuna	Maho.F						

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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 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		10:30 ~ 11:30	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	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	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			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		close	close	16:30 ~ 17:30	
Body Balance			Hip & Leg	Pilates Workout			Basic		
Maho.F			Honoka.g	Yuna			Konoka.k		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Basic			Body Balance	Back & Arm			Shape up waist		
Konoka.k			Maho.F	Maiya.N			Ikumi.S		
		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	

■ 体験可能レッスン
クラスの開講日により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2月目以降で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。