

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 西梅田店		2025/12/28 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
				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							
pilatesK 西梅田店		2025/12/28 更新					
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	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	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			Yuna				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg		Back & Spine	Waist	Basic	Pilates Cardio		
Konoka.k		Yuna	Konoka.k	Maho.F	Yuna		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Basic		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				
Shape up waist		Pilates Cardio	Basic	Body Balance	Back & Spine		
nono.K		Yuna	Konoka.k	Maho.F	Yuna		

⌚ : 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						2025/12/28 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		
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					
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			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close						Basic	Hip & Leg		
						Honoka.g	Konoka.k		
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
						Pilates Cardio	Waist	close	
						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
クラスの種類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時間前にお願いしております。
レッスン開始後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、翌月の契約可能回数が1回に制限されます。