

pilatesK 西梅田店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/06 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	yui	Honoka.g	Maho.F	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Waist 🏊	Waist 🏊	Leg Lines	Basic 🏊	
				Konoka.k	Honoka.g	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
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
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				
	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	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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						2026/01/06 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	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				
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
					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	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🌿							Waist 🌿	
Yuna							Konoka.k	
close							close	16:30 ~ 17:30
								jump to burn
								Yuna
								18:00 ~ 18:30
								Body Balance
								Maho.F
close							close	close
		Waist 🌿						
		Konoka.k						
		19:30 ~ 20:30						
		Pilates Workout						
		Yuna						
close		close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
							Basic 🌿	
							Hip & Leg 🌿	
							Konoka.k	
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
						Body Balance		
						Hip & Leg 🌿		
						Maho.F		
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30		
						Basic 🌿		
						Body Balance		
						Maho.F		
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
						Body Balance		
						Waist 🌿		
						Honoka.g		
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
						Body Balance		
						Hip & Leg 🌿		
						Maho.F		
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30		
						Body Balance		
						Hip & Leg 🌿		
						Maho.F		
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
						Body Balance		
						Hip & Leg 🌿		
						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時間前を切つ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。