


pilatesK 西梅田店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/06 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	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	close	
	Advance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist spXmas 🍌	Leg Lines	Body Balance			
	Luka	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g	Luka	Maho.F			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🍌	Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Advance			
	Maho.F	nono.K	nono.K	Konoka.k	Maho.F	Luka			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Pilates Cardio	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio	Pilates Barre			
	Luka	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g	Luka	nono.K			
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Body Balance	Back & Arm 🍌			
					Maho.F	Luka			
					16:30 ~ 17:30				
					Basic 🍌				
					Konoka.k				
	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg 🍌							
	Konoka.k								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
	Basic 🍌	jump to burn	Hip & Leg 🍌	Shape up waist					
	Honoka.g	Luka	Honoka.g	nono.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌						
Honoka.g	Maho.F	Honoka.g	Konoka.k						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🍌	Advance	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍌						
Konoka.k	Luka	nono.K	nono.K						

pilatesK 西梅田店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas 🍷	Basic 🍷	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist spXmas 🍷	Hip & Leg 🍷		Basic 🍷	
Honoka.g	Konoka.k	nono.K	Yuna	Honoka.g	Konoka.k		Konoka.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Leg Lines	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Stretch & Conditioning 🍷		Pilates Barre	
Yuna	Maho.F	Maho.F	Yuna	Maho.F	nono.K		nono.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍷	Body Balance	Stretch & Conditioning 🍷	Basic 🍷	Back & Spine	Basic 🍷		Hip & Leg 🍷	
Honoka.g	Maho.F	nono.K	Konoka.k	Yuna	Konoka.k		Konoka.k	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
				Hip & Leg 🍷	Shape up waist			
				Honoka.g	nono.K			
				Leg Lines				
				Yuna				
				18:00 ~ 19:00				
				Back & Arm 🍷				
Yuna								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Waist spXmas 🍷	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷				Hip & Leg 🍷	
Yuna	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g				Maho.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Back & Arm 🍷	Body Balance	Pilates Barre				Shape up waist	
Yuna	Yuna	Maho.F	nono.K				nono.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic 🍷	Shape up waist	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Body Balance				
Konoka.k	nono.K	Konoka.k	Maho.F				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。

pilatesK 西梅田店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/06	更新				
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24						
水	木	金	土	日	月	火	水						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
jump to burn	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Back & Spine		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
Yuna	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	Yuna		Maho.F	Maho.F						
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Body Balance	Back & Spine	Waist spXmas 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio		Waist spXmas 🌱	Pilates Cardio						
Maho.F	Yuna	Honoka.g	nono.K	Yuna		Honoka.g	Yuna						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance	Basic 🌱						
Yuna	Maho.F	Maho.F	Honoka.g	Yuna		Maho.F	Maho.F						
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close					
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱									
			Konoka.k	Honoka.g									
			16:30 ~ 17:30	close									
			Basic 🌱										
			Honoka.g										
			18:00 ~ 19:00										
			Pilates Barre										
			nono.K										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Back & Spine	Leg Lines	Basic 🌱				Pilates Barre	jump to burn						
Yuna	Yuna	Konoka.k				nono.K	Yuna						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist spXmas 🌱				Basic 🌱	Waist spXmas 🌱						
Maho.F	Yuna	Honoka.g				Honoka.g	Honoka.g						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Shape up waist	Back & Spine						
nono.K	Konoka.k	Konoka.k				nono.K	Yuna						

pilatesK 西梅田店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout			
Honoka.g	nono.K	Honoka.g	Yuna			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Shape up waist			
Maho.F	Yuna	Maho.F	nono.K			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Back & Spine			
Honoka.g	nono.K	Konoka.k	Yuna			
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre			
		nono.K	nono.K			
		16:30 ~ 17:30	close			
		Waist 🌱				
		Honoka.g				
		18:00 ~ 19:00				
		Shape up waist				
		nono.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
Basic 🌱	Body Balance					
Konoka.k	Maho.F					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Body Balance	Pilates Workout					
Maho.F	Yuna					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱					
Konoka.k	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。