

pilates K 天王寺店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/15 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Leg Lines	Body Balance
Momoka.m	Karin	Hikaru.O	Maho.T	Hikaru.O	Maho.T	Karin	maki.U
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Power up Control	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Reset Flow
Ayumu.K	mao.y	Hikaru.O	Ren.K	Karin	maki.U	Yuzuha.T	Maho.T
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Waist 🌿	Back & Spine	Back & Arm 🌿	jump to burn	Waist 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Hip Punch
Momoka.m	Karin	Ayumu.K	Maho.T	Hikaru.O	Maho.T	Yuzuha.T	maki.U
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	
	Leg Lines mao.y		Waist 🌿 Hikaru.O	Body Balance maki.U		Shape up waist mai.M	
			16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30			
			Pilates Barre maki.U	Animal Stretch Karin			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			Hip & Leg 🌿 Hikaru.O	Hip Punch maki.U			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn	Advance	Pilates Cardio		Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿
Maho.T	Maho.T	maki.U	maki.U		Yuzuha.T	Hikaru.O	Yuzuha.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿
Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T			maki.U	Hikaru.O	Hikaru.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic 🌿	Body Balance			Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿
Karin	Yuzuha.T	maki.U			Yuzuha.T	mai.M	Hikaru.O

pilates K 天王寺店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/15 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip Punch
Maho.T	nanami	Yuzuha.T	Maho.T	Maho.T	Hikaru.O	Hikaru.O	Karin
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Pilates Workout	Release&Strength	jump to burn	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Spine	Shape up waist	
maki.U	nanami	Maho.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin	Luna	Yuzuha.T
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Power up Control	Waist 🌿	Animal Stretch
Maho.T	Yuzuha.T	Marina.K	mai.M	Yuzuha.T	Karin	Hikaru.O	Karin
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Pilates Barre		Advance	Reset Flow	Release&Strength	Basic 🌿		Back & Arm 🌿
maki.U		maki.U	Maho.T	Karin	Hikaru.O		Yuzuha.T
		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00			
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio			
		Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin			
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
		Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿			
		Maho.T	mai.M	Maho.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Waist 🌿	Pilates Workout		Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Workout	Back & Spine
Karin	Hikaru.O	maki.U		Karin	maki.U	maki.U	Maori
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine	Leg Lines				Reset Flow	Basic 🌿	jump to burn
Karin	Karin				Maho.T	maki.U	Maho.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌿	Pilates Cardio				Hip Punch	Body Balance	Reset Flow
Hikaru.O	Karin				maki.U	Sayaka.T	Maho.T

🌿：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。

pilates K 天王寺店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/15 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Pilates Workout	Animal Stretch	Power up Control	Back & Arm 🌿	Release&Strength
Yuzuha.T	Hikaru.O	maki.U	Luna	Karin	Karin	Ayumu.K	nanami
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Leg Lines	Hip Punch	Pilates Cardio	Body Balance	Leg Lines	Pilates Barre	Shape up waist
Yuzuha.T	chihiro.m	maki.U	Luna	maki.U	Karin	Azusa	nanami
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	Advance	Pilates Workout	Pilates Cardio
Hikaru.O	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maori	Karin	Reona	Azusa	On
	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Shape up waist		Basic 🌿	
	Hikaru.O	Karin		maki.U		Yuzuha.T	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
	Power up Control	Waist 🌿					
	Karin	Hikaru.O					
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
	Basic 🌿	Release&Strength					
	Yuzuha.T	Karin					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Animal Stretch		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip Punch
maki.U	Karin		Hikaru.O	Yuzuha.T	未定	Hikaru.O	Karin
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist			Waist 🌿	Power up Control	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Spine
maki.U			Hikaru.O	Reona	Hikaru.O	Yuzuha.T	Karin
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning 🌿			Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Waist 🌿	jump to burn
Maho.T			Yuzuha.T	Reona	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maho.T

pilates K 天王寺店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/15 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Advance	Back & Arm 🌿		Reset Flow	Basic 🌿	Waist 🌿	Hip Punch
maki.U	Yuzuha.T		Maho.T	Yuzuha.T	未定	maki.U
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Advance
Karin	Hikaru.O		Yuzuha.T	Hikaru.O	Yuzuha.T	maki.U
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Back & Spine		jump to burn	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿
maki.U	Karin		Maho.T	Yuzuha.T	Hikaru.O	Hikaru.O
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Power up Control	Waist 🌿		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	
Kaco.F	未定		Yuzuha.T		Hikaru.O	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
Hikaru.O	Hikaru.O					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
Pilates Workout	Shape up waist					
Karin	Karin					
19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿			Pilates Cardio	Pilates Barre	Reset Flow	Animal Stretch
Hikaru.O			maki.U	maki.U	Maho.T	Karin
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip Punch	Waist 🌿	jump to burn	Leg Lines
			maki.U	Hikaru.O	Maho.T	Karin
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Reset Flow
			Maori	maki.U	Ayumu.K	Maho.T

🌿 : 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。