

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

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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

pilates K 天王寺店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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

🌱 : 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。