

pilates K 西梅田店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/14 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
10:30 ~ 11:30	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
Waist 🇲🇵	Shape up waist		Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	Body Balance	Hip & Leg 🇲🇵	Body Balance
Konoka.k	nono.K		Konoka.k	Naoko.O	Maho.F	Maho.F	Maho.F
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 14:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Leg Lines	Basic 🇲🇵		Waist 🇲🇵	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵
Yuna	Ikumi.S		Konoka.k	nono.K	nono.K	Honoka.g	Honoka.g
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
Stretch & Conditioning 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵		Pilates Workout	Release&Strength	Basic 🇲🇵	Body Balance	Shape up waist
nono.K	Ikumi.S		Yuna	Naoko.O	Maho.F	Maho.F	nono.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Waist 🇲🇵						Basic 🇲🇵
Yuna	nono.K						Honoka.g
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30
Shape up waist							Pilates Cardio
nono.K							Yuna
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🇲🇵							Back & Arm 🇲🇵
Konoka.k							Yuna
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist 🇲🇵	Leg Lines	Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵	
			Honoka.g	Yuna	Konoka.k	Konoka.k	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pilates Cardio	Back & Spine	Shape up waist	Hip & Leg 🇲🇵	
			Yuna	Yuna	nono.K	Honoka.g	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip & Leg 🇲🇵	Body Balance	Basic 🇲🇵	Waist 🇲🇵	
			Honoka.g	Maho.F	Konoka.k	Konoka.k	

pilates K 西梅田店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/14 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	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
Basic 🇲🇵		Pilates Barre	jump to burn	Leg Lines	Waist 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵
Konoka.k		nono.K	Yuna	Yuna	Konoka.k	Konoka.k	Naoko.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Workout		Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Waist 🇲🇵	Pilates Cardio	Pilates Workout	Pilates Barre
Yuna		Maho.F	Honoka.g	Konoka.k	Yuna	Yuna	nono.K
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🇲🇵		Stretch & Conditioning 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	Back & Spine	Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Release&Strength
Honoka.g		nono.K	Yuna	Yuna	Konoka.k	Maho.F	Naoko.O
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Spine						jump to burn	Shape up waist
Yuna						Yuna	nono.K
						16:30 ~ 17:30	
						Basic 🇲🇵	
						Konoka.k	
						18:00 ~ 19:00	
						Body Balance	
						Maho.F	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip & Leg 🇲🇵	Body Balance	Basic 🇲🇵	jump to burn		
		Honoka.g	Maho.F	Maho.F	Yuna		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Body Balance	Basic 🇲🇵	Waist 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵		
		Maho.F	Konoka.k	Konoka.k	Yuna		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist 🇲🇵	Shape up waist	Body Balance	Pilates Barre		
		Honoka.g	nono.K	Maho.F	nono.K		

🇲🇵：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 西梅田店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿	Leg Lines		
		Maho.F	Yuna	Honoka.g	Konoka.k	Yuna		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		
		Yuna	Honoka.g	nono.K	nono.K	Maho.F		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Basic 🌿	Pilates Cardio	Waist 🌿	Body Balance	Back & Spine		
		Maho.F	Yuna	Honoka.g	Maho.F	Yuna		
		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🌿		Pilates Cardio
						Konoka.k		未定
						16:30 ~ 17:30		
						Shape up waist		
						nono.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Back & Spine	Release&Strength	Shape up waist				
		Yuna	Naoko.O	nono.K				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Body Balance				
		Yuna	Honoka.g	Maho.F				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿						
Konoka.k	Naoko.O	Maho.F						

pilates K 西梅田店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.g	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.g	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuna	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuna
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:00 ~ 13:00 Body Balance Maho.F	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Yuna	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nono.K	12:00 ~ 13:00 Waist Konoka.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.g
13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.g	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.g	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuna	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Yuna	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio 未定
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Konoka.k	16:30 ~ 17:30 Body Balance Maho.F
				16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning nono.K	
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Maho.F	
18:00 ~ 19:00 Shape up waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Yuna	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono.K	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k		
19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuna	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Waist Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre nono.K		
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre nono.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yuna	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.k		

🌱 : 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。