

pilates K 西梅田店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/15 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yui	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance yui	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuna
12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:30 ~ 13:30 Basic Naoko.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuna
13:30 ~ 14:30 Shape up waist yui	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout yui		13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuna	16:30 ~ 17:30 Basic Naoko.O		
				16:30 ~ 17:30 Basic Naoko.O			
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuna			
18:00 ~ 19:00 Body Balance Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 Waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Waist nono.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuna
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna	19:30 ~ 20:30 Basic Konoka.k				19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O
21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuna	21:00 ~ 22:00 Waist nono.K				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuna

pilates K 西梅田店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/15 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuna	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nono.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yui	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuna	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k
12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuna	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuna	12:30 ~ 13:30 Waist nono.K		12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ikumi.S
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuna	13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yui	14:30 ~ 15:30 Basic Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuna	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k
			15:00 ~ 16:00 Basic Konoka.k	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning nono.K			
			16:30 ~ 17:30 jump to burn Yuna				
			18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k				
18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuna	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k				18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ikumi.S
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yui	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuna	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuna				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Ikumi.S
21:00 ~ 22:00 Shape up waist yui	21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuna				21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuna	21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.O

・体験可能レッスン
・クラスの個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 時間前まで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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/15 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning nono.K	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuna	10:30 ~ 11:30 Shape up waist momo.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout 未定	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuna
12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning nono.K	12:30 ~ 13:30 Basic Konoka.k		12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Yuna
13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Yuna	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg momo.O		13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuna	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k
		15:00 ~ 16:00 Waist nono.K	16:30 ~ 17:30 Basic Konoka.k				
		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuna					
		18:00 ~ 19:00 Release&Strength yui					
18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning nono.K				18:00 ~ 19:00 Waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout 未定
19:30 ~ 20:30 Back&Spine Yuna	19:30 ~ 20:30 Waist nono.K				19:30 ~ 20:30 Shape up waist yui	19:30 ~ 20:30 Waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O
21:00 ~ 22:00 Waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Basic Konoka.k				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg yui	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuna

pilates K 西梅田店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/15 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning nono.K	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuna	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ikumi.S
12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Waist nono.K		12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning nono.K	13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Basic Konoka.k		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Yuna	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ikumi.S
	15:00 ~ 16:00 Basic Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning nono.K				
	16:30 ~ 17:30 Waist nono.K					
	18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O					
18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k				18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuna	18:00 ~ 19:00 Waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuna
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Ikumi.S				19:30 ~ 20:30 Basic Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Body Balance Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout 未定
21:00 ~ 22:00 Body Balance Ikumi.S				21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Waist nono.K

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能となります。
※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。