

pilates K 東梅田店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/13

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist
yui		yui	Kotone.W	Konoka.k		mana.N	Yumena.h
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		jump to burn	Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Back & Arm
Yumena.h		MIYU.S	Kotone.W	Konoka.k		yui	Kotone.W
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Shape up waist	Basic	Back & Arm		Back & Arm	
		yui	MIYU.S	Yumena.h		mana.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Release&Strength	Waist			
			Kotone.W	Yumena.h			
			17:30 ~ 18:30				
			jump to burn				
			MIYU.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Hip & Leg	Basic				jump to burn	Hip & Leg
nono	Kotone.W	Yumena.h				MIYU.S	MIYU.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm	Hip & Leg				Shape up waist	jump to burn
Yumena.h	Kotone.W	MIYU.S				yui	MIYU.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist				Basic	Shape up waist
nono	yui	Yumena.h				MIYU.S	yui

pilates K 東梅田店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/13

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	jump to burn	Shape up waist		Back & Arm	Waist	
	MIYU.S	MIYU.S	yui		hono.Y	yui	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Release&Strength	Hip & Leg	Basic		jump to burn	Hip & Leg	
	Kotone.W	MIYU.S	Yumena.h		MIYU.S	Kotone.W	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg	Release&Strength	Back & Arm		Basic		
	MIYU.S	Kotone.W	Yumena.h		hono.Y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Release&Strength				
		MIYU.S	yui				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm					
		Kotone.W					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Shape up waist				Basic	Release&Strength	Back & Arm
Kotone.W	yui				Yumena.h	Kotone.W	Yumena.h
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm				Hip & Leg	jump to burn	Basic
Konoka.k	Kotone.W				Ren.K	MIYU.S	Nagi.m
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Back & Arm	Basic	Waist
Konoka.k	yui				Yumena.h	MIYU.S	Nagi.m

🌱：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週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 東梅田店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱		Release&Strength
yui	Yumena.h	MIYU.S		MIYU.S	Ayari.f		yui
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱
Yumena.h	yui	mana.N		yui	Ayari.f		MIYU.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Shape up waist	jump to burn		Basic 🌱			Waist 🌱
yui	yui	MIYU.S		MIYU.S			yui
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
	Yumena.h	mana.N					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
	Yumena.h						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱
MIYU.S				Yumena.h	MIYU.S	yui	Yumena.h
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱				Shape up waist	jump to burn	Basic 🌱	Release&Strength
Yumena.h				yui	MIYU.S	Yumena.h	Kotone.W
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn				Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
MIYU.S				Yumena.h	Naoko.O	Yumena.h	Yumena.h

pilates K 東梅田店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/13 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱
Yumena.h	MIYU.S		Yumena.h	Konoka.k		Yumena.h
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Release&Strength		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱
MIYU.S	Kotone.W		Yumena.h	yui		Yumena.h
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn			Hip & Leg 🌱
Yumena.h	Kotone.W		MIYU.S			Kotone.W
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist 🌱	jump to burn					
Yumena.h	MIYU.S					
17:30 ~ 18:30						
Stretch & Conditioning 🌱						
MIYU.S						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Release&Strength
			MIYU.S	yui	Kotone.W	Kotone.W
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱
			yui	Suzu.K	Yumena.h	yui
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	jump to burn
			yui	Suzu.K	Kotone.W	yui

🌱 : 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。