

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

pilates K 西梅田店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					2025/10/21 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Hip & Leg	Basic	Waist		jump to burn	Hip & Leg	Basic
Yuna	Konoka.k	Maho.F	nono.K		Yuna	Maho.F	Maho.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		Pilates Cardio	Waist	Body Balance
Naoko.O	nono.K	Naoko.O	Maho.F		Yuna	Konoka.k	miho
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Basic	Waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg
Yuna	Konoka.k	nono.K	Maho.F		Maho.F	Maho.F	Maho.F
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Shape up waist				
		Maho.F	nono.K				
		16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm					
		Naoko.O					
		18:00 ~ 18:30					
		Stretch & Conditioning					
		nono.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Back & Spine				Pilates Workout	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Yumena.h	Yuna				Yuna	Maho.F	nono.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Leg Lines	jump to burn				Advance	Waist	Back & Arm
Yuna	Yuna				miho	Konoka.k	Naoko.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Shape up waist				Waist	Back & Arm	Shape up waist
Yumena.h	nono.K				Konoka.k	Naoko.O	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時間前を切った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		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/21	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Basic 🌱		Leg Lines	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
nono.K	nono.K	Naoko.O		Yuna	Konoka.k	Konoka.k	Maho.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Basic 🌱	Leg Lines		Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱
Konoka.k	Naoko.O	Yuna		nono.K	Konoka.k	Yuna	Naoko.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Workout	Waist 🌱	Basic 🌱	Body Balance
nono.K	Konoka.k	Naoko.O		Yuna	nono.K	Konoka.k	未定
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌱	Pilates Workout					
	Naoko.O	Yuna					
	16:30 ~ 17:30						
	Waist 🌱						
	Konoka.k						
	18:00 ~ 19:00						
	Stretch & Conditioning 🌱						
	nono.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines				Basic 🌱	jump to burn	Back & Spine	Pilates Cardio
Yuna				Konoka.k	Yuna	Yuna	Yuna
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio				Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Yuna				Konoka.k	Yuna	Naoko.O	Konoka.k
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱				Shape up waist	Waist 🌱	Leg Lines	Release&Strength
Konoka.k				nono.K	Yumena.h	Yuna	Naoko.O

pilates K 西梅田店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/10/21	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Basic 🌱	Release&Strength	Body Balance	
未定	Konoka.k		nono.K	Maho.F	Naoko.O	Maho.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn	Pilates Barre	Basic 🌱	
Yuna	nono.K		Naoko.O	MIYU.S	未定	Konoka.k	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		Pilates Barre	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
nono.K	Konoka.k		未定	MIYU.S	Naoko.O	Yuna	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Pilates Workout	Shape up waist						
Yuna	nono.K						
16:30 ~ 17:30							
Basic 🌱							
Maho.F							
18:00 ~ 18:30							
Shape up waist							
nono.K							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Leg Lines	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Back & Spine	
			Yuna	Naoko.O	nono.K	Yuna	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	
			Yuna	Maho.F	Maho.F	Naoko.O	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic 🌱	Release&Strength	Body Balance	Pilates Barre	
			Maho.F	Naoko.O	Maho.F	未定	

🌱 : 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時間前を切った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。