

pilates K 西梅田店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/04 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		2025/10/04 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	Back&Arm		jump to burn	Hip&Leg	Basic
Yuna	Konoka.k	Maho.F	Naoko.O		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	Pilates Barre	Basic		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg
Yuna	Konoka.k	未定	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	Pilates Barre
Yumena.h	nono.K				Konoka.k	Naoko.O	未定

・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

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/10/04

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
Pilates Barre	Shape up waist	Basic		Leg Lines	Basic	Waist	Hip & Leg
未定	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		Pilates Barre	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm
Konoka.k	Naoko.O	Yuna		未定	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 ~ 18:30						
	Pilates Barre						
	未定						
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				Body Balance	Pilates Workout	Basic	Hip & Leg
Yuna				未定	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	未定

pilates K 西梅田店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/10/04

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	未定	未定
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	Pilates Barre		Back & Arm	jump to burn	Pilates Barre	Basic
Yuna	未定		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
Pilates Barre	Waist		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Cardio
未定	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	未定
			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	未定
			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	未定	未定	未定

: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週間前迄にお願しております。

・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは前日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。