

pilates K 天王寺店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/16 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic	Release&Strength	Waist	Reset Flow	Basic	Stretch&Conditioning	Leg Lines	Body Balance
Momoka.m	Karin	Hikaru.O	Maho.T	Hikaru.O	Maho.T	Karin	maki.U
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Pilates Workout	Hip&Leg	Basic	Power up Control	Pilates Cardio	Back&Arm	Reset Flow
Ayumu.K	mao.y	Hikaru.O	Ren.K	Karin	maki.U	Yuzuha.T	Maho.T
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Waist	Back&Spine	Back&Arm	jump to burn	Waist	jump to burn	Basic	Hip Punch
Momoka.m	Karin	Ayumu.K	Maho.T	Hikaru.O	Maho.T	Yuzuha.T	maki.U
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	
	Leg Lines		Waist	Body Balance		Shape up waist	
	mao.y		Hikaru.O	maki.U		mai.M	
			16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30			
			Pilates Barre	Animal Stretch			
			maki.U	Karin			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			Hip&Leg	Hip Punch			
			Hikaru.O	maki.U			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning	jump to burn	Advance	Pilates Cardio		Basic	Waist	Back&Arm
Maho.T	Maho.T	maki.U	maki.U		Yuzuha.T	Hikaru.O	Yuzuha.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Back&Arm	Basic			Pilates Workout	Hip&Leg	Waist
Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T			maki.U	Hikaru.O	Hikaru.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic	Body Balance			Back&Arm	Pilates Barre	Hip&Leg
Karin	Yuzuha.T	maki.U			Yuzuha.T	mai.M	Hikaru.O

pilates K 天王寺店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/16 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
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic	Shape up waist	Back&Arm	Hip&Leg	jump to burn	Waist	Basic	Hip Punch
Maho.T	nanami	Yuzuha.T	Maho.T	Maho.T	Hikaru.O	Hikaru.O	Karin
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Pilates Workout	Release&Strength	jump to burn	Basic	Back&Arm	Back&Spine	Shape up waist	Waist
maki.U	nanami	Maho.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin	Luna	Hikaru.O
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Hip&Leg	Basic	Waist	Shape up waist	Basic	Power up Control	Waist	Animal Stretch
Maho.T	Yuzuha.T	Marina.K	mai.M	Yuzuha.T	Karin	Hikaru.O	Karin
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Pilates Barre		Advance	Reset Flow	Release&Strength	Basic		Hip&Leg
maki.U		maki.U	Maho.T	Karin	Hikaru.O		Hikaru.O
		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00			
		Basic	Back&Arm	Pilates Cardio			
		Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin			
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
		Stretch&Conditioning	Pilates Barre	Hip&Leg			
		Maho.T	mai.M	Maho.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control	Waist	Pilates Workout		Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Workout	Back&Spine
Karin	Hikaru.O	maki.U		Karin	maki.U	maki.U	Maori
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Spine	Leg Lines				Reset Flow	Basic	jump to burn
Karin	Karin				Maho.T	maki.U	Maho.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Pilates Cardio				Hip Punch	Body Balance	Reset Flow
Hikaru.O	Karin				maki.U	Sayaka.T	Maori

・休館可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 天王寺店

【

10/17

～

10/24

】

スケジュール

2025/09/16

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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Back&Spine	Basic	Power up Control	Back&Arm	Release&Strength
Yuzuha.T	Hikaru.O	maki.U	Maori	Karin	Karin	Ayumu.K	nanami
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Basic	Leg Lines	Hip Punch	Animal Stretch	Body Balance	Leg Lines	Pilates Barre	Shape up waist
Yuzuha.T	chihiro.m	maki.U	Luna	maki.U	Karin	Azusa	nanami
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Advance	Pilates Cardio	Reset Flow	Pilates Workout	Animal Stretch
Hikaru.O	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maori	Karin	Reona	Azusa	On
	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
	Hip&Leg	Back&Spine		Shape up waist		Basic	
	Hikaru.O	Karin		maki.U		Yuzuha.T	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
	Power up Control	Waist					
	Karin	Hikaru.O					
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
	Basic	Release&Strength					
	Yuzuha.T	Karin					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Animal Stretch		Basic	Back&Arm	Waist	Hip&Leg	Hip Punch
maki.U	Karin		Hikaru.O	Yuzuha.T	未定	Hikaru.O	Karin
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist			Waist	Power up Control	Hip&Leg	Basic	Back&Spine
maki.U			Hikaru.O	Reona	Hikaru.O	Yuzuha.T	Karin
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning			Back&Arm	Pilates Barre	Basic	Waist	jump to burn
Maho.T			Yuzuha.T	Reona	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maho.T

pilates K 天王寺店

【

10/25

～

10/31

】

スケジュール

2025/09/16

更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Advance	Back&Arm		Reset Flow	Basic	Waist	Hip Punch
maki.U	Yuzuha.T		Maho.T	Yuzuha.T	未定	maki.U
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Basic		Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio
Karin	Hikaru.O		Yuzuha.T	Hikaru.O	Yuzuha.T	maki.U
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Back&Spine		jump to burn	Back&Arm	Basic	Waist
maki.U	Karin		Maho.T	Yuzuha.T	Hikaru.O	Hikaru.O
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Power up Control	Waist		Back&Arm		Hip&Leg	
Kaco.F	未定		Yuzuha.T		Hikaru.O	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Hip&Leg					
Yuzuha.T	Hikaru.O					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
Pilates Workout	Shape up waist					
Karin	Karin					
19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg			Advance	Pilates Barre	Reset Flow	Animal Stretch
Hikaru.O			maki.U	maki.U	Maho.T	Karin
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip Punch	Waist	jump to burn	Leg Lines
			maki.U	Hikaru.O	Maho.T	Karin
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back&Spine	Shape up waist	Back&Arm	Reset Flow
			Maori	maki.U	Ayumu.K	Maho.T

・休職可能レッスン
・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。
・レッスン開始時刻1時間前までキャンセルは可能ですが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。