pilates K 東梅I	田店 【	11/01 ~	11/08	スケジュール			2025/10/11 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
±	B	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	
Waist 🔰	jump to burn		Hip & Leg <mark>↓</mark>	Waist 🔰		Shape up waist	Back & Arm 🄰	
yui	MIYU.S		Kotone.W	Honoka.g		yui	Kotone.W	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Back & Arm	Hip & Leg ¥		Stretch & Conditioning	Shape up waist	
MIYU.S	Naoko.O		Naoko.O	Kotone.W		未定	yui	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🔰	Hip & Leg <mark></mark> ∮		jump to burn			Basic 🔰	Hip & Leg ¥	
MIYU.S	MIYU.S		Kotone.W		close	yui	Kotone.W	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Shape up waist	Back & Arm 🔰						Stretch & Conditioning	
yui	Naoko.O			close			未定	
17:30 ~ 18:30 jump to burn		close	close			close	17:30 ~ 18:30 Basic ⊌	
MIYU.S							MIYU.S	
mii u.a			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	MITU.3	
	close		Basic 🔰	Shape up waist	Back & Arm	Hip & Leg <mark></mark>		
			MIYU.S	yui	mana.N	MIYU.S		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
close			Shape up waist	Basic 🔰	Hip & Leg 🔰	jump to burn	close	
			Suzu.K	Kaho.O	yui	Kotone.W		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Release&Strength	Waist 🔰	Stretch & Conditioning	Back & Arm 🔰		
			Suzu.K	Kaho.O	mana.N	Kotone.W		

pilates K 東梅田	店【	11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/10/11 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
Ħ	月	火	水	木	金	±	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🔰		Back & Arm 🔰	Hip & Leg ¥		Waist 🔰	Hip & Leg 🔰	Stretch & Conditioning	
Naoko.O		Kotone.W	MIYU.S		yui	Kotone.W	MIYU.S	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic 🔰	Waist 🔰		Back & Arm 🤰	Basic 🔰	Waist 🔰	
Kotone.W		Naoko.O	Suzu.K		Kotone.W	Naoko.O	Honoka.g	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Release&Strength		jump to burn			Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic 🔰	
Naoko.O		Kotone.W		close	yui	Kotone.W	Honoka.g	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🤰						Back & Arm 🤰	Hip & Leg <mark>↓</mark>	
Kotone.W			close			Naoko.O	MIYU.S	
	close	close			close	17:30 ~ 18:30 Release&Strength		
						Kotone.W		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
close		Hip & Leg ♥	Back & Arm 🔰	Release&Strength	Basic 🔰		close	
		yui	Naoko.O	Kotone.W	MIYU.S			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm 🔰	Basic 🔰	jump to burn	Hip & Leg 🔰	close		
		Naoko.O	Naoko.O	MIYU.S	Kotone.W]		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Waist 🄰	Release&Strength	Hip & Leg <mark>↓</mark>	jump to burn			
		yui	Kotone.W	Kotone.W	MIYU.S			

^{■ :} 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。 ・レッスン限数時刻時間前を切ってのキャンセルは時間分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。

11/17	pilates K 東梅田	田店	11/17 ~	11/24	スケジュール			2025/10/11 更新
10:30 ~ 11:30 Hip&Leg	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
Hip&Leg yul 12:30 ~ 13:30 12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:3	月	火	水	木	金	±	Ш	月
12:30 ~ 13:30 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 ~ 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:3								
Jump to burn MiYU.S Shape up waist Jump to burn MiYU.S			yui		Kotone.W	Naoko.O	Kaho.O	
MiYU.S			12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Close Clos			jump to burn		Shape up waist	jump to burn	Basic 🔰	
Close Clos			MIYU.S		· ·			
Close Clos					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Close Clos					Back & Arm 🔰	Hip & Leg ¥	jump to burn	
Close Clo				close	Kotone.W			
Close Clos						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Close Clo						Back & Arm 🔰	Hip & Leg ⊌	
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Naoko.0			close			Naoko.O	MIYU.S	
18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Back & Arm	close	close			close			close
18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Back & Arm						Release&Strength		
Back & Arm						Naoko.O		
mana.N yui Naoko.O 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Basic MIYU.S yui yui 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Hip & Leg Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Back & Arm Bac			Back & Arm 🤰	Stretch & Conditioning	Basic 🔰		close	
Shape up waist Waist				•				
MIYU.S yui yui 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Hip & Leg Back & Arm ■						close		
Stretch & Conditioning Hip & Leg Back & Arm				•	· ·	-		
mana N. Konoka K. Nacko O.								
			mana.N	Konoka.K	Naoko.O			

更新

pila	ates I	K 東梅田	店		[11/2	5	~			1	スケ	ジュ	ール				
11/25 11/26			11/27		11/28			11/29			11/30							
	火			水			*			金			±			日		
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Back	k & Arn	n 🔰	Е	Basic					Waist 🔰			Back & Arm 🔰			Shape up waist			
N	Naoko.C)		MIYU.S						yui			Naoko.O			yui		
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
jum	ıp to b	urn	Shap	pe up v	waist				Back	&Arn	n 🔰	В	Basic 🔰	ı	Hip	&Leg	V	
K	otone.V	v		yui					N	aoko.O			MIYU.S			yui		
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
	asic 🔰									e&Str	ength	Hip & Leg 🔰			Basic 🔰			
N	Naoko.C)				close			yui				MIYU.S			MIYU.S		
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
				close									Release&Strength			jump to burn		
												Naoko.O			MIYU.S			
close										close			~	18:30				
												Basic 🔰						
													MIYU.S					
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
W	Waist V Stretch & Conditioning V		jump to burn			Hip & Leg ¥						close						
	yui			nono.K		M	MIYU.S			NIYU.S								
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
Hip & Leg ↓ Waist ↓			Back & Arm ¥			Basic 🔰			close									
		nono.K			aoko.O		N	aoko.C										
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00 ~ 22:00		22:00	21:00 ~ 22:00									
Shape up waist Back & Arm ¥		n 🔰	Hip & Leg ¥			Stretch & Conditioning												