

2025/10/11 更新

2025/10/11 更新

- ※ 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。

pilates K 東梅田店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/11 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Hip & Leg 🌱		Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱		
		yui		Kotone.W	Naoko.O	Kaho.O		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		jump to burn		Shape up waist	jump to burn	Basic 🌱		
		MIYU.S		yui	Kotone.W	MIYU.S		
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		close		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn		
				Kotone.W	Kotone.W	Kaho.O		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				close	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
					Naoko.O	MIYU.S		
					17:30 ~ 18:30			
					Release&Strength			
					Naoko.O			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
		Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱				
		mana.N	yui	Naoko.O				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Basic 🌱	Shape up waist	Waist 🌱				
		MIYU.S	yui	yui				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				
		mana.N	Konoka.K	Naoko.O				

pilates K 東梅田店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/11 更新

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