

pilates K 西梅田店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/30	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	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	12:30 ~ 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	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		2025/10/30	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	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	12:30 ~ 13:30		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	14:30 ~ 15:30		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 ~ 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
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

2025/10/30 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		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
Waist 🍃	Basic 🍃	Leg Lines			Hip & Leg 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃
Konoka.k	Naoko.O	Yuna			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
Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Pilates Workout	Waist 🍃	Basic 🍃	Body Balance
nono.K	Konoka.k	Naoko.O		Yuna	nono.K	Konoka.k	Maho.F
	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

2025/10/30 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Body Balance	Hip & Leg 🍃		Shape up waist	Basic 🍃	Release&Strength	Body Balance
Maho.F	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
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🍃		Back & Arm 🍃	jump to burn	Waist 🍃	Basic 🍃
Yuna	nono.K		Naoko.O	MIYU.S	nono.K	Konoka.k
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pilates Cardio
nono.K	Konoka.k		nono.K	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 ~ 19:00						
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	Stretch & Conditioning 🍃	Shape up waist
			Maho.F	Naoko.O	nono.K	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。