

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/14 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
		Back & Spine	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Body Balance	Leg Lines	Basic	
		Karin	Maho.T	Karin	maki.U	Karin	Hikaru.O	
		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
		Hip & Leg	Pilates Cardio	Basic	Waist	Shape up waist	Pilates Barre	
		Maho.T	Karin	Maho.T	Hikaru.O	maki.U	Hikaru.O	
		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
		Pilates Barre	Basic	Reset Flow	Advance	Waist	Power up Control	
		Hikaru.O	Hikaru.O	Maho.T	maki.U	maki.U	Maho.T	
		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30
		Power up Control	jump to burn		Hip & Leg			jump to burn
		Maho.T	Maho.T		Hikaru.O			Maho.T
		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
		Leg Lines	Release & Strength	close	close	close	close	
		Karin	Karin					
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
		Basic	Waist					
		Hikaru.O	Hikaru.O					
		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Hip Punch		Basic	Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	
		Karin		Yuzuha.T	Karin.N	Maori	Maho.T	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Shape up waist	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	
				Karin	Hikaru.O	Yuzuha.T	maki.U	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				Back & Arm	Back & Spine	Hip Punch	Body Balance	
				Yuzuha.T	Karin.N	Maori	maki.U	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
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	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm	Hip Punch	Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	
Yuzuha.T	Ikumi.S	Yuzuha.T	maki.U	maki.U	Yuzuha.T	Maho.T	Maho.T	
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	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Cardio	Hip Punch	Waist	Basic	
Karin	Yuzuha.T	Karin.N	maki.U	maki.U	maki.U	maki.U	Erina.T	
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	13:30 ~ 14:30	
Basic	jump to burn	Power up Control	Waist	Basic	Pilates Workout	Reset Flow	Back & Arm	
Hikaru.O	Maho.T	Maho.T	Hikaru.O	Hikaru.O	maki.U	Maho.T	Erina.T	
				14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
				Release & Strength	Basic	Advance	Shape up waist	
				Ikumi.S	Yuzuha.T	Azusa	maki.U	
				16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00		
				Back & Spine	Shape up waist	Pilates Workout		
				Yuzuha.T	Karin.N	maki.U		
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
				Back & Arm	Reset Flow	Basic		
				Ayumu.K	Maho.T	Hikaru.O		
				18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
				Pilates Cardio	Hip & Leg	Pilates Barre	Power up Control	
				maki.U	Maho.T	Azusa	Basic	
						Karin	Mei.h	
							Yuzuha.T	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	Body Balance	
				Stretch & Conditioning		Hip & Leg		
				Maho.T		Back & Spine	Advance	
						Hikaru.O	Yuzuha.T	
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Waist	
				Waist		Leg Lines	Back & Arm	
				maki.U		Karin	Power up Control	
						Mei.h	Yuzuha.T	
							Maho.T	

:休講可能なレッスン
・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。
・レッスン開始時間1時間前を切っ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。

pilatesK 天王寺店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Pilates Cardio	Back&Spine		Reset Flow	Leg Lines	Hip Punch	Waist	Pilates Barre		
Karin	Yuzuha.T		Karin	Karin	maki.U	Hikaru.O	Hikaru.O		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Back&Spine	Pilates Barre		Shape up waist	Waist	Basic	Advance	Hip&Leg		
Yuzuha.T	maki.U		Karin	Yuzuha.T	Karin	maki.U	Hikaru.O		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Back&Arm	Pilates Workout		Back&Arm	Pilates Cardio	Body Balance	Hip&Leg	Shape up waist		
Ayumu.K	maki.U		Karin.N	Karin	maki.U	Hikaru.O	Karin		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	
Basic	Waist		Stretch&Conditioning	Back&Arm	Leg Lines			Back&Arm	
Yuzuha.T	Yuzuha.T		Maho.T	Yuzuha.T	Karin			Ayumu.K	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:00 ~ 17:00	
Leg Lines	Body Balance		jump to burn	Release&Strength				Hip Punch	
Karin	maki.U		Karin.N	Karin				Karin	
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30	
Hip&Leg	Back&Arm		Basic	Back&Spine				Release&Strength	
Maho.T	Ayumu.K		Maho.T	Yuzuha.T				Karin	
19:00 ~ 20:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
jump to burn					Back&Spine	Basic	Back&Arm		
maho.T					Yuzuha.T	Yuzuha.T	Ayumu.K		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Waist	Hip Punch			
					Yuzuha.T	maki.U			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Pilates Cardio	Back&Arm			
					Karin	Yuzuha.T			

pilatesK 天王寺店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30			10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Waist			Basic	Waist	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Pilates Workout		
Hikaru.O			mei.h	Yuzuha.T	Kaco.F	Karin	maki.U		
12:00 ~ 13:00			11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Reset Flow			Back&Arm	Basic	Pilates Workout	Release&Strength	Basic		
Karin			mei.h	maho.T	Kaco.F	Karin	Yuzuha.T		
13:30 ~ 14:30			13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Hip&Leg			Power up Control	Hip Punch	Basic	Pilates Barre	Power up Control		
Hikaru.O			Maho.T	Karin	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maho.T		
15:00 ~ 16:00			14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	
Pilates Cardio			Hip&Leg		Back&Spine			Advance	
Karin			Maho.T		Yuzuha.T			maki.U	
16:30 ~ 17:30			close	close	close	close		16:00 ~ 17:00	
Leg Lines								Back&Spine	
Karin								Yuzuha.T	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	17:30 ~ 18:30	
Basic			Pilates Workout	Pilates Barre	Back&Arm	Waist	Reset Flow	Leg Lines	
Hikaru.O			maki.U	Hikaru.O	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maho.T	Karin	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Reset Flow	Body Balance	Shape up waist	jump to burn			
			Maho.T	maki.U	Karin.N	Maho.T			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Pilates Cardio	Advance	Hip&Leg	Basic			
			maki.U	maki.U	Karin.N	Hikaru.O			

:体験可能レッスン
・クラスの観察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。
レッスン開始後は、料金を頂戴するものとさせていただきます。キャンセル料金はございません。
※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。