

pilatesK 天王寺店		【 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				
close	close	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	close	14:30 ~ 15:30	close	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		close		close	close			
		Leg Lines	Release&Strength								
		Karin	Karin								
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00								
		Basic	Waist								
		Hikaru.O	Hikaru.O		close		close	close	close		
		19:00 ~ 20:00								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
				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					
		Back&Arm	Back&Spine	Hip Punch		Body Balance					
		Yuzuha.T	Karin.N	Maori		maki.U					

pilatesK 天王寺店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
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
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Release&Strength	Basic	Advance	Waist		Shape up waist	
	Ikumi.S	Yuzuha.T	Azusa	Hikaru.O		maki.U	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close	
	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Hip&Leg		Pilates Barre	Power up Control	jump to burn	Basic	Body Balance
maki.U	Maho.T		Azusa	Karin	Mei.h	Yuzuha.T	maki.U
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch&Conditioning				Hip&Leg	Back&Spine	Advance	Waist
Maho.T				Hikaru.O	Yuzuha.T	maki.U	maki.U
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Leg Lines	Basic	Back&Arm	Power up Control
maki.U				Karin	Mei.h	Yuzuha.T	Maho.T

・体験可能レッスン
 ・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。

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	close	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	close	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	close		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						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	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	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Pilates Cardio		Hip&Leg		Back&Spine		Advance		
Karin		Maho.T		Yuzuha.T		maki.U		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00		
Leg Lines						Back&Spine		
Karin						Yuzuha.T		
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		
Basic						Leg Lines		
Hikaru.O						Karin		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
		Pilates Workout	Pilates Barre	Back&Arm	Waist	Reset Flow		
		maki.U	Hikaru.O	Yuzuha.T	Hikaru.O	Maho.T		
		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			

・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週間前迄にお申し立てをいたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。