

pilatesK 西梅田店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/16 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
				Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Body Balance	
				Honoka.g	RIO	Konoka.k	Maho.F	
				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
				Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
				Maho.F	Honoka.g	Konoka.k	Honoka.g	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
				Waist 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
				Honoka.g	RIO	Maho.F	Honoka.g	
				close	close	close	close	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Pilates Barre	
				Konoka.k	Honoka.g	Yuna	Nanami.M	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Body Balance	Advance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
				Maho.F	yui	Honoka.g	Maho.F	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Waist 🌱	Waist 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	
				Konoka.k	Honoka.g	Yuna	Nanami.M	

pilatesK 西梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Advance	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Pilates Barre
yui	Konoka.k	Konoka.k	Yuna	Honoka.g	Yuna	Naoko.O	yui
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Maho.F	Yuna	Maho.F	Konoka.k	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	Konoka.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Shape up waist
yui	Konoka.k	Konoka.k	Yuna	Maho.F	Maho.F	Konoka.k	yui
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Pilates Workout	Body Balance	Hip & Leg 🌱				
	Yuna	Maho.F	Maho.F				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
close	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				
	Konoka.k		Maho.F				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Back & Spine		jump to burn				
close	Yuna		Yuna				
	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg 🌱			Back & Spine	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio
	Konoka.k			Yuna	Konoka.k	Maho.F	Yuna
close	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
	Konoka.k			Honoka.g	Yuna	Konoka.k	Honoka.g
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
close	Shape up waist			Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Back & Spine
	nono.K			Yuna	Konoka.k	Maho.F	Yuna

🌱：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時間前を切った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 西梅田店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/16 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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip & Leg 🟢		Basic 🟢	jump to burn	Basic 🟢	Shape up waist	Advance	
Maho.F	Honoka.g		Maho.F	Yuna	Konoka.k	Rio	yui	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🟢	Shape up waist		Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢	Back & Spine	Basic 🟢	Stretch & Conditioning 🟢	
Honoka.g	nono.K		Honoka.g	Maiya.N	Yuna	Konoka.k	Ikumi.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🟢	Basic 🟢		Waist 🟢	Leg Lines	Back & Arm 🟢	Hip Punch	Hip & Leg 🟢	
Honoka.g	nono.K		Honoka.g	Yuna	Yuna	Rio	Konoka.k	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🟢	Hip & Leg 🟢		Basic 🟢	Stretch & Conditioning 🟢			Pilates Barre	
Konoka.k	Honoka.g		Maho.F	Maiya.N			Ikumi.S	
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	Basic 🟢
Body Balance			Hip & Leg 🟢	Pilates Workout			Konoka.k	
Maho.F			Honoka.g	Yuna			Shape up waist	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	yui
Basic 🟢		Body Balance	Back & Arm 🟢	close				
Konoka.k		Maho.F	Maiya.N				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
close		close	close		close	close	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢
							Honoka.g	Konoka.k
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
							Pilates Cardio	Waist 🟢
							Yuna	Honoka.g
							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
							Hip & Leg 🟢	Basic 🟢
							Honoka.g	Honoka.g

pilatesK 西梅田店		【 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		10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	10 : 30 ~ 11 : 30	
Leg Lines		Pilates Cardio	Hip & Leg 🟢	Body Balance	Waist 🟢	Pilates Cardio	
Yuna		Yuna	Konoka.k	Maho.F	Honoka.g	Yuna	
12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	
jump to burn		Basic 🟢	Waist 🟢	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	
Yuna		Maho.F	Honoka.g	Maho.F	Konoka.k	Maho.F	
14 : 30 ~ 15 : 30		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	
Body Balance		Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Waist 🟢	Basic 🟢	Back & Spine	
Maho.F		Yuna	Konoka.k	Konoka.k	Honoka.g	Yuna	
16 : 30 ~ 17 : 30		close	close	close	close	close	15 : 00 ~ 16 : 00
Back & Arm 🟢	Waist 🟢						
Yuna	Konoka.k						
close	16 : 30 ~ 17 : 30						
	jump to burn						
	Yuna						
	18 : 00 ~ 19 : 00						
	Body Balance						
	Maho.F						
	18 : 00 ~ 19 : 00						close
	Waist 🟢	Body Balance	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢			
	Konoka.k	Maho.F	Honoka.g	Honoka.g			
	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30			
Pilates Workout	Basic 🟢	Body Balance	Hip & Leg 🟢				
Yuna	Honoka.g	Maho.F	Maho.F				
21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00				
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist 🟢	Body Balance				
Konoka.k	Honoka.g	Honoka.g	Maho.F				

🟢: 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。