

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08										
日	月	火	水	木	金	土	日										
10:30 ~ 11:30 jump to burn MIYU.S	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H										
12:30 ~ 13:30 Basic Naoko.O		12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Naoko.O		12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIYU.S	12:30 ~ 13:30 Waist Naoko.O										
14:30 ~ 15:30 Hip&Leg MIYU.S		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Naoko.O	close		close	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Basic Nodoka.H									
16:30 ~ 17:30 Waist Naoko.O		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg MIYU.S	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Naoko.O							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic NORIKA.H	close			
													18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H		18:00 ~ 19:00 jump to burn MIYU.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Naoko.O
													19:30 ~ 20:30 Hip&Leg MIYU.S		19:30 ~ 20:30 Waist NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Basic Nodoka.H	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning MIYU.S
													21:00 ~ 22:00 Pre Basic NORIKA.H		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg MIYU.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Basic Nodoka.H

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg MIYU.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Naoko.O	close			
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Basic Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Pre Basic NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H				
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg MIYU.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn MIYU.S		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Waist Naoko.O				
	close	close		close	close	close		15:00 ~ 16:00 Basic Nodoka.H	15:30 ~ 16:30 Shape up waist NORIKA.H	
								17:30 ~ 18:30 Back&Arm Naoko.O	17:30 ~ 18:30 Waist Naoko.O	
								18:00 ~ 19:00 Basic Nodoka.H	18:00 ~ 19:00 Waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H
								19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Basic Nodoka.H
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Naoko.O	close		close	close	close		close	close	
	21:00 ~ 22:00 Basic Nodoka.H									21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NORIKA.H

・体験可能レッスン
 ・クラスの選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週間前迄にお届けしております。
 ・レッスン開始時刻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。

pilatesK 東梅田店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Naoko.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Naoko.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	
12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Naoko.O		12:00 ~ 13:00 Waist NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn MIYU.S		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Naoko.O	
13:30 ~ 14:30 Back&Arm NORIKA.H	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Waist Naoko.O	
close			15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning MIYU.S	close	17:30 ~ 18:30 Basic Nodoka.H		16:30 ~ 17:30 Hip&Leg MIYU.S	close
			18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning MIYU.S				18:00 ~ 19:00 Hip&Leg MIYU.S	
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg MIYU.S		19:30 ~ 20:30 Basic Nodoka.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn MIYU.S	close		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	
21:00 ~ 22:00 jump to burn MIYU.S	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning MIYU.S		21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Basic Nodoka.H			21:00 ~ 22:00 Hip&Leg MIYU.S	

pilatesK 東梅田店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O	
12:30 ~ 13:30 Basic Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg MIYU.S	
close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H	close
		close	15:30 ~ 16:30 jump to burn MIYU.S	
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength Naoko.O	
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg MIYU.S		18:00 ~ 19:00 Back&Arm NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H	close
19:30 ~ 20:30 Waist Naoko.O		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg MIYU.S	
21:00 ~ 22:00 jump to burn MIYU.S		21:00 ~ 22:00 Basic Nodoka.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H	

※休日もレッスン
クラスの曜日より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。
レッスン開始前1時間前まで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に1回に制限されます。