

pilatesK 天王寺店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/06 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					
		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	
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 🌿	Body Balance	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	
	Reset Flow	Shape up waist	Pilates Workout				
	Maho.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 🌿	Waist 🌿	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。

pilatesK 天王寺店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/06 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	Basic 🌱		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 🌱	
Karin	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				

🌱 : 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。