

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/15 更新
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		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱		Body Balance	Power up Control	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
Momoka.m		maki.U	Kaco.F	maki.U	Hikaru.O	Hikaru.O	YUA.s	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch		Basic 🌱	Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Pilates Barre	Pilates Workout	
Karin		Kaco.F	Karin	maki.U	maki.U	Lica.I	Kaco.F	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱		Advance	Pilates Workout	Animal Stretch	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Momoka.m		maki.U	maki.U	On	Hikaru.O	Yuzuha.T	YUA.s	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
Release&Strength		Shape up waist		Reset Flow		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
Karin		Kaco.F		On		Lica.I	Kaco.F	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🌱						Hip & Leg 🌱	Shape up waist	
Ayumu.K						Hikaru.O	Kaco.F	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Reset Flow	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	
Karin		On	Yuzuha.T	Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Ayumu.K	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout			
		Hikaru.O	Hikaru.O	Yuzuha.T	maki.U			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Animal Stretch	Back & Spine	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
		On	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Workout	Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
Hikaru.O	Hikaru.O	Marina.K	maki.U	maki.U	Sayaka.T	Azusa	Yuzuha.T		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Advance	Pilates Cardio	Basic 🌱		
Hikaru.O	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T	maki.U	maki.U	Karin	Yuzuha.T		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm 🌱	Power up Control	Pilates Barre	Hip Punch		
Kaco.F	Hikaru.O	Karin	maki.U	Yuzuha.T	Kaco.F	Azusa	maki.U		
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00			
	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Animal Stretch	Leg Lines			
	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T		Karin	Karin			
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	close	
					Marina.K	Sayaka.T	Ayumu.K		
		17:30 ~ 18:30	Leg Lines	Karin	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg 🌱		
			Karin		Kaco.F	Karin	Reset Flow		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Pilates Cardio	Hip Punch	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Leg Lines		Waist 🌱		
maki.U	maki.U	Karin	Azusa	Kaco.F	Karin		Hikaru.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Power up Control	Stretch & Conditioning 🌱			Waist 🌱	Back & Spine		Pilates Barre		
Kaco.F	mai.M			Azusa	Yuzuha.T		Hikaru.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Shape up waist		Reset Flow	Basic 🌱			Pilates Cardio		
maki.U	mai.M		Karin	Kaco.F			maki.U		

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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。
 ・レッスン開始時刻と時間前後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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/15 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:00 ~ 11:00	水 10:30 ~ 11:30	木 10:00 ~ 11:00	金 10:30 ~ 11:30	土 10:00 ~ 11:00	日 10:30 ~ 11:30	月 10:00 ~ 11:00	火 10:00 ~ 11:00
Waist	Basic	Back & Spine	Hip Punch	Reset Flow	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist
Hikaru.O	Harune.A	Karin	On	Karin	Hikaru.O	maki.U	On
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Power up Control	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Hip & Leg	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Reset Flow
Kaco.F	Harune.A	Yuzuha.T	Kaco.F	maki.U	maki.U	Kaco.F	On
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Spine	Leg Lines
Hikaru.O	Karin	Yuzuha.T	On	Karin	Kaco.F	Yuzuha.T	Karin
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout		Leg Lines		Waist	Shape up waist	Back & Arm	Release&Strength
Kaco.F		Karin		Hikaru.O	maki.U	Yuzuha.T	Karin
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close
				Pilates Workout	Pilates Barre	Waist	
				maki.U	Hikaru.O	maki.U	
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
				Basic	Body Balance	Power up Control	
				Hikaru.O	Kaco.F	Kaco.F	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Advance	Shape up waist	Power up Control	Back & Arm		Basic	Hip & Leg
Yuzuha.T	maki.U	Ikumi.S	Kaco.F	Ayumu.K		Yuzuha.T	Kaco.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg	Waist				Back & Arm
Karin	maki.U	Hikaru.O	Yuzuha.T				Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Basic	Release&Strength	Back & Spine				Body Balance
Karin	Hikaru.O	Ikumi.S	Yuzuha.T				Kaco.F

pilatesK 天王寺店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 10:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 10:30	10:00 ~ 11:00
Advance	Waist	Power up Control	Shape up waist
maki.U	Yuzuha.T	Kaco.F	maki.U
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Leg Lines	Pilates Cardio	Waist	Waist
Karin	maki.U	Hikaru.O	maki.U
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Reset Flow
Yuzuha.T	Yuzuha.T	Kaco.F	Karin
14:30 ~ 15:30	Hip Punch		14:30 ~ 15:30
	maki.U		Basic
close	close		Hikaru.O
		16:00 ~ 17:00	
		Advance	maki.U
			17:30 ~ 18:30
		Leg Lines	Karin
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Workout	Basic	Back & Spine	Hip & Leg
Kaco.F	Momoka.m	Yuzuha.T	Hikaru.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Animal Stretch	Basic	
Kaco.F	Karin	Yuzuha.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Waist	Pilates Barre	
Hikaru.O	Momoka.m	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。