

pilatesK 西梅田店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/18 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日		
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		
Pilates Workout		Hip Punch	Back & Arm	Basic	Pilates Workout	Leg Lines	Hip & Leg		
Yuna		Rio	未定	Konoka.k	Yuna	Yuna	Honoka.g		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Spine	Waist	Basic		
Yuna		Honoka.g	Honoka.g	未定	Yuna	Honoka.g	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	14:30 ~ 15:30		
Basic		Shape up waist	Waist	Body Balance	Back & Arm	Pre Basic	Waist		
Maho.F		Rio	Honoka.g	Maho.F	未定	Yuna	Honoka.g		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pilates Cardio						Pilates Cardio	Body Balance		
Yuna						Yuna	Maho.F		
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close							

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/18	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	
Waist	Leg Lines	Basic	Pilates Barre	Hip Punch	Body Balance	Basic	
Honoka.g	Yuna	Maho.F	Mahiro.J	未定	Maho.F	Konoka.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Back & Arm	Waist	Basic	Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Maho.F	未定	Konoka.k	Konoka.k	Honoka.g	Honoka.g	Mahiro.J	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip & Leg	Body Balance	jump to burn	Basic	Waist	Pilates Barre	
Honoka.g	Konoka.k	Maho.F	Mahiro.J	Maho.F	Honoka.g	Mahiro.J	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
close	close	close	close	Body Balance	Basic		
				Maho.F	Maho.F		
				16:30 ~ 17:30	Hip & Leg		
				Honoka.g	Shape up waist		
				18:00 ~ 19:00	nono.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Waist	Shape up waist	Hip & Leg			Pilates Cardio	
Yuna	Honoka.g	nono.K	Maho.F			Yuna	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Back & Arm			jump to burn	
Maho.F	Yuna	Honoka.g	未定			Yuna	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Pre Basic	Hip Punch	Body Balance			Back & Arm	
Yuna	Yuna	nono.K	Maho.F			未定	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28		
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30		
Back & Spine	Waist	Basic	Hip & Leg		
Yuna	Honoka.g	Maho.F	Maho.F		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist	Basic	Pilates Cardio	Back & Spine		
Konoka.k	Maho.F	Yuna	Yuna		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance	Waist		
Yuna	Maho.F	Maho.F	Honoka.g		
			15:00 ~ 16:00		
close	close	close	Pilates Cardio		
			Yuna		
			16:30 ~ 17:30		
			Basic		
			Honoka.g		
			18:00 ~ 19:00		
			Body Balance		
			Maho.F		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Body Balance	Back & Arm	Back & Spine			
Maho.F	未定	Yuna			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg			
Honoka.g	Mahiro.J	Konoka.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Leg Lines			
Honoka.g	Mahiro.J	Yuna			

■ : 体験可レッスン  
 - 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。