

pilatesK 西梅田店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新		
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08			
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 Barre		Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Body Balance	Back & Arm	Basic			
Mahiro.J		Kotone.W	Konoka.k	Mahiro.J	Maho.F	Konoka.k	Maho.F			
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			
Pilates Workout		Basic	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist	Waist			
Yuna		Maho.F	Yuna	Konoka.k	Maho.F	Honoka.g	Honoka.g			
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		Hip & Leg	Waist	Pilates Barre	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Body Balance			
Mahiro.J		Kotone.W	Konoka.k	Mahiro.J	Honoka.g	Yuna	Maho.F			
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Spine						Basic	Hip & Leg			
Yuna						Maho.F	Honoka.g			
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	close			
						Body Balance				
						Maho.F				
						18:00 ~ 19:00				
						Pilates Workout				
						Yuna				
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Back & Arm		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine
						Konoka.k		Mahiro.J	Honoka.g	Yuna
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Body Balance		Pilates Barre	Shape up waist	Basic
						Maho.F		Mahiro.J	Honoka.g	Honoka.g
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Waist		Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio
Konoka.k	Yuna	Konoka.k	Yuna							

pilatesK 西梅田店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	jump to burn	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio	Waist 🍌		
	未定	Konoka.k	Mahiro.J	Kotone.W	Yuna	未定		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Barre	Basic 🍌	Waist 🍌	Pilates Workout		
	Yuna	Honoka.g	Mahiro.J	Maho.F	未定	Yuna		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Pilates Cardio	Body Balance	Basic 🍌		
	Yuna	Konoka.k	未定	Kotone.W	Maho.F	Honoka.g		
	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Back & Spine		Shape up waist
						Yuna		Honoka.g
						16:30 ~ 17:30		close
						Hip & Leg 🍌		
						Konoka.k		
	18:00 ~ 19:00							
	Basic 🍌	Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm 🍌	close			
	Mahiro.J	Yuna	Honoka.g	Konoka.k				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	jump to burn	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Shape up waist				
	Mahiro.J	Maho.F	Konoka.k	Honoka.g				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Body Balance	Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				
	Maho.F	未定	Konoka.k	Konoka.k				

：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 西梅田店		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/02/14	更新						
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱		Pilates Cardio				Waist 🌱	
Kotone.W		Konoka.k		Honoka.g		Yuna		未定		Yuna				未定	
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	
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱		Waist 🌱				Body Balance	
未定		Konoka.k		Honoka.g		Konoka.k		Maho.F		未定				Maho.F	
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	
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Body Balance		Pilates Workout		Pilates Barre		Body Balance				Basic 🌱	
Konoka.k		Honoka.g		Maho.F		Yuna		Mahiro.J		Maho.F				Maho.F	
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
								Body Balance		Back & Spine					
								Maho.F		Yuna					
								16:30 ~ 17:30							
								Waist 🌱							
								未定							
								18:00 ~ 19:00							
								jump to burn							
								Mahiro.J							
								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Waist 🌱		jump to burn		close		Shape up waist					
Konoka.k		Honoka.g		未定		Mahiro.J				Honoka.g					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Shape up waist		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱					
Honoka.g		未定		Konoka.k		Honoka.g				未定					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning 🌱		Shape up waist		Hip & Leg 🌱		Pilates Barre				Hip & Leg 🌱					
Yuna		Honoka.g		Maho.F		Mahiro.J				Honoka.g					

pilatesK 西梅田店			【 03/25 ~ 03/31 】		スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	
Yuna	Maho.F	未定	Mahiro.J	Mahiro.J		Honoka.g	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio	Waist 🌱	jump to burn		Waist 🌱	
Honoka.g	Maho.F	Kotone.W	未定	Mahiro.J		未定	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	
Yuna	Konoka.k	Konoka.k	Maho.F	Konoka.k		Honoka.g	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Basic 🌱	Pre Basic 🌱			
			Honoka.g	Yuna			
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Spine				
			Yuna				
			18:00 ~ 19:00				
			Hip & Leg 🌱				
			Maho.F				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	close	Body Balance			
Konoka.k	Mahiro.J	Yuna		Maho.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio			
Maho.F	Honoka.g	Maho.F		Yuna			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist 🌱	Pilates Barre	Pilates Workout		Back & Arm 🌱			
未定	Mahiro.J	Yuna		Konoka.k			

🌱 : 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。