

pilatesK 天王寺店		【 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	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Back&Spine		Reset Flow	Back&Arm	Hip&Leg	Waist	Waist	Basic		
Yuzuha.T		maho.T	未定	maho.T	未定	Mako.K	maho.T		
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		
Pilates Barre		Back&Spine	Stretch&Conditioning	Body Balance	Basic	Back&Arm	Waist		
Hikaru.O		Yuzuha.T	maho.T	Hikaru.O	未定	未定	Mako.K		
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		
Back&Arm		Power up Control	Basic	Reset Flow	Hip&Leg	Power up Control	Hip&Leg		
Yuzuha.T		maho.T	未定	maho.T	Hikaru.O	maho.T	Hikaru.O		
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
Waist		Back&Arm		Pilates Barre		Basic	Reset Flow		
Mako.K		Yuzuha.T		Hikaru.O		未定	maho.T		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
Basic						Pilates Workout	Waist		
Hikaru.O						Karin	Mako.K		
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg						Stretch&Conditioning	Body Balance		
Hikaru.O	maho.T					Hikaru.O			
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close			
	Basic	Pilates Cardio	Back&Spine	Release&Strength	Animal Stretch				
	未定	Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
	Hip&Leg	Waist	Shape up waist	Back&Arm					
	未定	Mako.K	maki.U	Yuzuha.T					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip Punch	Release&Strength	Basic	Waist						
Karin	Karin	Yuzuha.T	Mako.K						

pilatesK 天王寺店		【 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
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	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Shape up waist	Waist	Pilates Workout	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Body Balance	Hip Punch
Yuzuha.T	Karin	Mako.K	Karin	Yuzuha.T	maho.T	Hikaru.O	Karin
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	12:00 ~ 13:00
Waist	Animal Stretch	Back&Arm	Hip Punch	Waist	Shape up waist	Pilates Workout	Pilates Cardio
Mako.K	Karin	Yuzuha.T	Karin	Mako.K	maki.U	Karin	Karin
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	13:30 ~ 14:30
Back&Spine	Waist	Pilates Cardio	Waist	Release&Strength	Hip&Leg	Release&Strength	Waist
Yuzuha.T	Mako.K	Karin	Mako.K	Yuzuha.T	maho.T	Yuzuha.T	Mako.K
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Basic		Power up Control		Animal Stretch	Basic	
	maho.T		maho.T		Karin	Hikaru.O	
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip Punch	Reset Flow	
					maki.U	Karin	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Waist						
Karin	Yuzuha.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
Waist	Pilates Barre	Reset Flow	Stretch&Conditioning	Basic	Back&Arm		Back&Arm
Mako.K	Hikaru.O	maho.T	maho.T	Hikaru.O	未定		Yuzuha.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Body Balance	Basic	Waist	Hip&Leg	Pilates Barre			Back&Spine
Hikaru.O	maho.T	Hikaru.O	maki.U	Hikaru.O			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
Hip&Leg	Power up Control	Pilates Barre	Shape up waist	Back&Spine		Reset Flow	
Hikaru.O	maho.T	Hikaru.O	maki.U	Yuzuha.T		Karin	

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		【 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	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Power up Control	Animal Stretch	Basic	Release&Strength	Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	Waist	
maho.T	Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T	maho.T	未定	Hikaru.O	RINA.K	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Pilates Barre	Reset Flow	Hip & Leg	Basic	Hip Punch	Waist	Back & Arm	Release&Strength	
Hikaru.O	maho.T	Karin	未定	Karin	Mako.K	Karin	Yuzuha.T	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Stretch & Conditioning	Hip Punch	Back & Arm	Reset Flow	Waist	Basic	Body Balance	Back & Arm	
maho.T	Karin	Yuzuha.T	maho.T	Mako.K	未定	Hikaru.O	RINA.K	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	
Body Balance		Shape up waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance		Back & Spine	
Hikaru.O		Karin	Yuzuha.T	Karin	Hikaru.O		Yuzuha.T	
close		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Waist	Power up Control	Waist			
			未定	maho.T	Mako.K			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
		Body Balance	Waist	Pilates Barre				
		Hikaru.O	Mako.K	Hikaru.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Power up Control	Hip & Leg	Power up Control	Shape up waist		Waist	Basic	
Mako.K	maho.T	maho.T	maho.T	Karin		Mako.K	maho.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Stretch & Conditioning	Waist				Hip & Leg	Back & Arm	
Yuzuha.T	maho.T	Mako.K				Hikaru.O	Yuzuha.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Waist	Basic				Pilates Barre	Power up Control	
Yuzuha.T	Mako.K	maho.T				Hikaru.O	maho.T	

pilatesK 天王寺店		【 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		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00	
Body Balance		Pilates Cardio		Basic		Reset Flow		Basic		Hip&Leg		Back&Arm	
Hikaru.O		Karin		Yuzuha.T		Karin		Momoka.m		Hikaru.O		Yuzuha.T	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	
Shape up waist		Hip&Leg		Shape up waist		Animal Stretch		Back&Arm		Back&Spine		Pilates Barre	
Karin		maho.T		Karin		Karin		Momoka.m		Yuzuha.T		Hikaru.O	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	
Power up Control		Basic		Animal Stretch		Release&Strength		Hip Punch		Waist		Basic	
maho.T		maho.T		Karin		Yuzuha.T		Karin		Hikaru.O		Yuzuha.T	
close		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		close	14:30 ~ 15:30			
		Shape up waist			Hip&Leg		Power up Control			Waist			
		Karin			maho.T		maho.T			Hikaru.O			
		close			16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30			close			
					Back&Arm		Reset Flow						
					mao.y		maho.T						
					17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00						
Stretch&Conditioning		Pilates Cardio											
maho.T		Karin											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Back&Spine		Body Balance		Waist		Pilates Workout			Basic		Pilates Workout		
Yuzuha.T		Hikaru.O		Mako.K		mao.y			maho.T		Karin		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Waist		Pilates Barre		Basic					Waist		Hip&Leg		
Mako.K		Hikaru.O		Hikaru.O					Mako.K		maho.T		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Basic		Waist		Hip&Leg				Stretch&Conditioning		Reset Flow			
Yuzuha.T		Mako.K		Hikaru.O				maho.T		maho.T			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願います。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。