

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
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
Hip&Leg		Waist	Pilates Barre		Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre
MIYU.S		Naoko.O	NORIKA.H		MIYU.S	Naoko.O	NORIKA.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength		Basic	Back&Arm		Waist	Basic	Back&Arm
Naoko.O		Nodoka.H	NORIKA.H		Naoko.O	Nodoka.H	Naoko.O
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
jump to burn		Release&Strength			jump to burn	Release&Strength	Basic
MIYU.S		Naoko.O			MIYU.S	Naoko.O	Nodoka.H
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back&Arm					Waist	Shape up waist	
Naoko.O					Naoko.O	NORIKA.H	
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre		jump to burn	Basic		Shape up waist		
NORIKA.H		MIYU.S	Nodoka.H		NORIKA.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic		Shape up waist	jump to burn		Release&Strength		
Nodoka.H		NORIKA.H	MIYU.S		Naoko.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm		Hip&Leg	Stretch & Conditioning		Pre Basic		
NORIKA.H		MIYU.S	MIYU.S		NORIKA.H		

【 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	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Basic	jump to burn			Pilates Barre	Basic	Hip&Leg
	Nodoka.H	MIYU.S			NORIKA.H	Nodoka.H	MIYU.S
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Stretch & Conditioning	Basic			Back&Arm	Waist	Basic
	MIYU.S	Nodoka.H			Naoko.O	Naoko.O	Nodoka.H
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Hip&Leg				Shape up waist	Basic	jump to burn
	MIYU.S				NORIKA.H	Nodoka.H	MIYU.S
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Arm		Waist	Stretch & Conditioning		Basic		
Naoko.O		NORIKA.H	MIYU.S		Nodoka.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn		Back&Arm	Shape up waist		Hip&Leg		
MIYU.S		Naoko.O	NORIKA.H		MIYU.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist		Pilates Barre	Hip&Leg		jump to burn		
Naoko.O		NORIKA.H	MIYU.S		MIYU.S		

\*休講可能レッスン

\*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。

\*レッスン開始時間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。

2024/02/15 更新

pilatesK 東梅田店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/15 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Release & Strength	Release & Strength
MIYU.S	Naoko.O		Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O	Naoko.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Waist		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Waist		Shape up waist	Shape up waist
Nodoka.H	Naoko.O		NORIKA.H	MIYU.S	Naoko.O		NORIKA.H	NORIKA.H
13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
MIYU.S			Basic	Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Back & Arm
			Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O	Naoko.O
15:00 ~ 16:00	Release & Strength		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Naoko.O		MIYU.S		Naoko.O			
close			close		close		close	
17:30 ~ 18:30	Shape up waist		17:30 ~ 18:30	jump to burn				
	NORIKA.H			MIYU.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Basic		Waist				Basic	Basic
NORIKA.H	Nodoka.H		NORIKA.H				Nodoka.H	Nodoka.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Release & Strength		Hip & Leg				Waist	Waist
Nodoka.H	Naoko.O		Nodoka.H				NORIKA.H	NORIKA.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Hip & Leg		Pilates Barre				Hip & Leg	Hip & Leg
NORIKA.H	Nodoka.H		NORIKA.H				Nodoka.H	Nodoka.H

pilatesK 東梅田店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	03/31	
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist			Basic	Waist	Pre Basic		jump to burn	MIYU.S
Naoko.O			Nodoka.H	Naoko.O	NORIKA.H			
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre			Waist	Pilates Barre	jump to burn		Basic	Basic
NORIKA.H			NORIKA.H	NORIKA.H	MIYU.S		Nodoka.H	Nodoka.H
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
			Hip & Leg	Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Hip & Leg
			Nodoka.H	Naoko.O	Naoko.O		MIYU.S	MIYU.S
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Pre Basic	Pilates Barre				
			NORIKA.H	NORIKA.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		jump to burn				Back & Arm	Back & Arm
MIYU.S	Nodoka.H		MIYU.S				Naoko.O	Naoko.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	jump to burn		Pilates Barre				Shape up waist	Shape up waist
Nodoka.H	MIYU.S		NORIKA.H				NORIKA.H	NORIKA.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning				Release & Strength	Release & Strength
MIYU.S	Nodoka.H		MIYU.S				Naoko.O	Naoko.O

:休憩可能なレッスン  
・クラスの観察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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等の開催がござります。  
※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。