

pilatesK 東梅田店		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/15 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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		close			close	close	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	
										17:30 ~ 18:30		
										Basic		
										Nodoka.H		
			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
			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								
Back&Arm		Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pre Basic								
NORIKA.H		MIYU.S	MIYU.S	NORIKA.H								

pilatesK 東梅田店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	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	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back&Arm	Basic	
					Naoko.O	Nodoka.H	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
	Release&Strength						
	Naoko.O			close			
	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	
	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	
	Waist	Pilates Barre		Hip&Leg	jump to burn		
	Naoko.O	NORIKA.H		MIYU.S	MIYU.S		

・休職可能レッスン  
 ・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 時間前を切った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 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
jump to burn	Back&Arm		Hip&Leg	Back&Arm	Basic		Release&Strength
MIYU.S	Naoko.O		Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		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
Basic	Waist		Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Waist		Shape up waist
Nodoka.H	Naoko.O		NORIKA.H	MIYU.S	Naoko.O		NORIKA.H
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning			Basic	Waist	Hip&Leg		Back&Arm
MIYU.S			Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Release&Strength	Hip&Leg	Release&Strength		
			Naoko.O	MIYU.S	Naoko.O		
			close	close			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Shape up waist	jump to burn			
			NORIKA.H	MIYU.S			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre			Basic	Waist	Basic		
NORIKA.H			Nodoka.H	NORIKA.H	Nodoka.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Release&Strength	Hip&Leg	Waist				
Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H	NORIKA.H				
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				
NORIKA.H	Nodoka.H	NORIKA.H	Nodoka.H				

pilatesK 東梅田店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist		Basic	Waist	Pre Basic		jump to burn	
Naoko.O		Nodoka.H	Naoko.O	NORIKA.H		MIYU.S	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Waist	Pilates Barre	jump to burn		Basic	
NORIKA.H		NORIKA.H	NORIKA.H	MIYU.S		Nodoka.H	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip&Leg	Back&Arm	Waist		Hip&Leg	
		Nodoka.H	Naoko.O	Naoko.O		MIYU.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Pre Basic	Pilates Barre			
			NORIKA.H	NORIKA.H			
			close	close			
		17:30 ~ 18:30					
		Release&Strength					
		Naoko.O	close	close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning		Hip&Leg				jump to burn	Back &Arm
MIYU.S		Nodoka.H				MIYU.S	Naoko.O
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		
Nodoka.H	MIYU.S	NORIKA.H			NORIKA.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Basic	Stretch&Conditioning	Release&Strength				
MIYU.S	Nodoka.H	MIYU.S	Naoko.O				

・休職可能レッスン  
 ・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週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、時間前迄に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。