

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch RIO	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Yuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.g
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.g	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.g	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.g	12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F
14:30 ~ 15:30 Basic Maho.F		13:30 ~ 14:30 Shape up waist RIO	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.g	13:30 ~ 14:30 Body Balance Maho.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yuna	14:30 ~ 15:30 Waist Honoka.g
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuna		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuna				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuna	16:30 ~ 17:30 Body Balance Maho.F
close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maho.F				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maho.F	close
		18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.g				18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.g	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F	18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.g	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J		
		19:30 ~ 20:30 Basic Honoka.g	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna		
		21:00 ~ 22:00 Waist Konoka.k	21:00 ~ 22:00 Body Balance Maho.F	21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.g	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mahiro.J		

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Body Balance Maho.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.g	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Konoka.k	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.g	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.g	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maho.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nono.K	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.g	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Basic Maho.F	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mahiro.J	14:30 ~ 15:30 Basic Konoka.k	
		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mahiro.J			15:00 ~ 16:00 Waist Konoka.k	16:30 ~ 17:30 Hip Punch 未定	
		16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.g			16:30 ~ 17:30 Basic Maho.F		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Konoka.k		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yuna		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Yuna	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mahiro.J			
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Maho.F		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yuna	19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F			
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuna		21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.g	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mahiro.J			

🟢: 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 西梅田店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/17 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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		
Waist	Leg Lines	Basic	Pilates Barre	Hip Punch	Body Balance		Basic		
Honoka.g	Yuna	Maho.F	Mahiro.J	RIO	Ikumi.S		Konoka.k		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Back & Arm	Waist	Basic	Waist	Hip & Leg		Stretch & Conditioning		
Maho.F	Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k	Honoka.g	Ikumi.S		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		
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
				Body Balance	Basic				
				Maho.F	Honoka.g				
				16:30 ~ 17:30					
Hip & Leg									
Honoka.g									
18:00 ~ 19:00									
Pre Basic	Waist	Shape up waist	Hip & Leg						18:00 ~ 19:00
Yuna	Honoka.g	nono.K	Maho.F						Pilates Cardio
									Yuna
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	close			jump to burn		
Maho.F	Yuna	Honoka.g	Konoka.k				Yuna		
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	未定	Maho.F				Konoka.k		

pilatesK 西梅田店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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
close	close	close	15:00 ~ 16:00
			Pilates Cardio
			Yuna
			16:30 ~ 17:30
Basic			
Honoka.g			
18:00 ~ 19:00			
Body Balance	Back & Arm	Back & Spine	
Maho.F	Konoka.k	Yuna	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	close
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。