

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	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	Himari.S	Mahiro.J	Honoka.g	Yuna	Maho.F			
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine				
Yuna	Yuna	Yuna	Yuna	Yuna	Yuna	Honoka.g				
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	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Back & Spine
						Konoka.k	Mahiro.J	Honoka.g	Yuna	Yuna
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Body Balance	Pilates Barre	Shape up waist	Basic	Basic
						Maho.F	Mahiro.J	Honoka.g	Honoka.g	Honoka.g
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Pilates Cardio
						Konoka.k	Yuna	Konoka.k	Yuna	Yuna

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	
	Himari.S	Konoka.k	Mahiro.J	Kotone.W	Yuna	Yuna	
	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	Himari.S	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	Himari.S	Kotone.W	Maho.F	Honoka.g	
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Back & Spine	Shape up waist		
Yuna	Yuna	Yuna	Yuna	Yuna	Honoka.g		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg		
Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm		
Mahiro.J	Yuna	Honoka.g	Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k		
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	Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Shape up waist	Shape up waist		
Mahiro.J	Maho.F	Konoka.k	Honoka.g	Honoka.g	Honoka.g		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Waist	Basic	Hip & Leg	Hip & Leg	Hip & Leg		
Maho.F	Himari.S	Konoka.k	Konoka.k	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週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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/05 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 Kotone.W	Basic Konoka.k	Hip & Leg Honoka.g	Stretch & Conditioning Yuna	Waist Himari.S	Pilates Cardio Yuna		Waist Himari.S
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 Himari.S	Back & Arm Konoka.k	Basic Honoka.g	Waist Honoka.g	Basic Maho.F	Waist Himari.S		Body Balance 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 Kotone.W	Hip & Leg Honoka.g	Body Balance Maho.F	Pilates Workout Yuna	Pilates Barre Mahiro.J	Body Balance Maho.F		Basic Maho.F
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			jump to burn Mahiro.J	Body Balance Maho.F	Back & Spine Yuna		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Basic Honoka.g	Waist Himari.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close		18:00 ~ 19:00
Hip & Leg Konoka.k	Basic Honoka.g	Waist Himari.S					Shape up waist Honoka.g
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Shape up waist Honoka.g	Waist Himari.S	Back & Arm Konoka.k					Waist Himari.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close		21:00 ~ 22:00
Basic Konoka.k	Shape up waist Honoka.g	Hip & Leg Maho.F					Hip & Leg Konoka.k

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 Yuna	Basic Maho.F	Waist Himari.S	Pilates Barre Mahiro.J	Back & Arm Konoka.k		Basic 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 Honoka.g	Body Balance Maho.F	Pilates Cardio Kotone.W	Waist Himari.S	jump to burn Yuna		Waist Himari.S	
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 Yuna	Waist Konoka.k	Back & Arm Konoka.k	Body Balance Maho.F	Waist Konoka.k		Hip & Leg Honoka.g	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic Yuna	Pre Basic Yuna			
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Spine Yuna				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Konoka.k	Stretch & Conditioning Mahiro.J	Pre Basic Yuna					Body Balance Maho.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Body Balance Maho.F	Shape up waist Honoka.g	Hip & Leg Maho.F					Pilates Cardio Yuna
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		close	21:00 ~ 22:00
Waist Himari.S	Pilates Barre Mahiro.J	Pilates Workout Yuna					Back & Arm 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週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。