

pilatesK 西梅田店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/03/20 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		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	Konoka.k			
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	nono.K	NORIKA.H			
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						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Spine						Basic	Hip & Leg			
Yuna						Maho.F	Maho.F			
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	close			
						Body Balance				
						Maho.F				
						18:00 ~ 19:00				
						Pilates Workout				
						Yuna				
						18:00 ~ 19:00				
						Back & Arm		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine
						Konoka.k		Mahiro.J	Honoka.g	Yuna
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Body Balance		Pilates Barre	Shape up waist	Basic
						Maho.F		Mahiro.J	Honoka.g	Honoka.g
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio							
Konoka.k	Yuna	Konoka.k	Yuna							

pilatesK 西梅田店		【 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	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	Waist 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌	Waist 🍌	Pilates Workout		
	Yuna	Himari.S	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	Maho.F		
	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Back & Spine		Pilates Cardio
						Yuna		Yuna
						16:30 ~ 17:30		close
						Hip & Leg 🍌		
						Konoka.k		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
	Basic 🍌	Pilates Cardio	Waist 🍌	Back & Arm 🍌				
	Mahiro.J	Yuna	Himari.S	Konoka.k				
	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				
	Mahiro.J	Maho.F	Konoka.k	nono.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Body Balance	Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				
Maho.F	Yuna	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 西梅田店		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/03/20	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		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Stretch & Conditioning 🌿		Waist 🌿		Pilates Cardio				Waist 🌿	
Kotone.W		Konoka.k		Maho.F		Yuna		Himari.S		Yuna				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 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿				Body Balance	
Himari.S		Yuna		Yuna		Mahiro.J		Mahiro.J		Himari.S				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 🌿		Hip & Leg 🌿		Body Balance		Pilates Workout		Pilates Barre		Body Balance				Basic 🌿	
Kotone.W		Konoka.k		Maho.F		Yuna		Mahiro.J		Maho.F				Maho.F	
close		close		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
						jump to burn		Body Balance		Back & Spine					
						Mahiro.J		Maho.F		Yuna					
						16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close					
						Basic 🌿		Waist 🌿							
						Yuna		Himari.S							
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Pilates Barre		Hip & Leg 🌿													
Mahiro.J		Maho.F		close		close		close							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00													
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿								Waist 🌿					
Konoka.k		Yuna								Himari.S					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30					
Shape up waist		Waist 🌿								Back & Arm 🌿					
nono.K		Himari.S								Konoka.k					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		close				18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿										Shape up waist	
Konoka.k		Yuna		Konoka.k										RIO	
														19:30 ~ 20:30	
												Waist 🌿			
												Himari.S			
												21:00 ~ 22:00			
												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	Basic 🌈	Waist 🌈	Pilates Barre	Back & Arm 🌈		Basic 🌈	
RIO	Maho.F	Himari.S	Mahiro.J	Konoka.k		Maho.F	
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	Body Balance	Pilates Cardio	Waist 🌈	jump to burn		Waist 🌈	
RIO	Maho.F	Kotone.W	Himari.S	Yuna		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	
Basic 🌈	Waist 🌈	Back & Arm 🌈	Body Balance	Waist 🌈		Hip & Leg 🌈	
Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k	Maho.F	Konoka.k		Maho.F	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Basic 🌈	Pre Basic 🌈			
			Mahiro.J	Yuna			
			16:30 ~ 17:30				
			Waist 🌈				
			Himari.S				
			18:00 ~ 19:00				
			Hip & Leg 🌈				
			Maho.F				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	Pre Basic 🌈	Body Balance				
Konoka.k	Mahiro.J	Yuna	Maho.F				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio				
Maho.F	Konoka.k	Maho.F	Yuna				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🌈	Pilates Barre	Pilates Workout	Back & Arm 🌈				
Himari.S	Mahiro.J	Yuna	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。