

pilatesK 西梅田店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/21 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 未定	Pilates Cardio Yuna		Waist 未定	
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 未定	Back & Arm Konoka.k	Basic Honoka.g	Waist Konoka.k	Basic Maho.F	Waist 未定		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 Konoka.k	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 jump to burn Mahiro.J	15:00 ~ 16:00 Body Balance Maho.F	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuna		close	
			16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.g	16:30 ~ 17:30 Waist 未定				
			18:30 ~ 19:30 Pilates Barre Mahiro.J	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mahiro.J				
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Waist 未定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.g			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close		19:30 ~ 20:30	
Shape up waist Honoka.g	Waist 未定	Back & Arm Konoka.k					Waist 未定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning Yuna	Shape up waist Honoka.g	Hip & Leg Maho.F					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 Yuna	Basic Maho.F	Waist 未定	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 未定	jump to burn Yuna		Waist 未定	
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 Basic Honoka.g	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Yuna		close	
			16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuna				
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.F				
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Body Balance Maho.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		close	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					21:00 ~ 22:00
Waist 未定	Pilates Barre Mahiro.J	Pilates Workout Yuna					21:00 ~ 22:00
							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。