

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	Konoka.k	Mahiro.J	Honoka.g	Yuna	Maho.F					
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back & Spine						Basic	Hip & Leg					
Yuna						Honoka.g	Honoka.g					
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		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		
						Konoka.k		Mahiro.J	Konoka.k	Yuna		
						19:30 ~ 20:30		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									
Maho.F	Mahiro.J	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							
Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio									
Konoka.k	Yuna	Konoka.k	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	
	未定	Konoka.k	Mahiro.J	Kotone.W	Yuna	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	
	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Barre	Basic	Waist	Pilates Workout	
	Yuna	Honoka.g	Mahiro.J	Maho.F	未定	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	未定	Kotone.W	Maho.F	Honoka.g	
	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Spine						Shape up waist	
Yuna						Honoka.g	
16:30 ~ 17:30						close	
Hip & Leg							
Konoka.k							
18:00 ~ 19:00							
Basic							
Maho.F							
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm				
Mahiro.J	Yuna	Honoka.g	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				
Mahiro.J	Maho.F	Konoka.k	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				
Maho.F	未定	Honoka.g	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

2026/02/17 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	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist 未定	Back & Arm Konoka.k	Basic Maho.F	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	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Body Balance Maho.F	Back & Spine Yuna		
				16:30 ~ 17:30			
				Waist 未定			
				18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Hip & Leg Konoka.k	Basic Honoka.g	Waist 未定	jump to burn Mahiro.J				Shape up waist Honoka.g
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Shape up waist Honoka.g	Waist 未定	Back & Arm Konoka.k	Basic Honoka.g	close			Waist 未定
21:00 ~ 22:00	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 Konoka.k	Pilates Barre Mahiro.J			Hip & Leg Honoka.g	

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 Mahiro.J		Basic Honoka.g
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Shape up waist Honoka.g	Body Balance Maho.F	Pilates Cardio Kotone.W	Waist 未定	jump to burn Mahiro.J		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	16:30 ~ 17:30		close
			Basic Honoka.g	Pre Basic Yuna		
			16:30 ~ 17:30			
			Back & Spine Yuna			
			18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				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	close			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			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。