

pilatesK 天王寺店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Reset Flow	Pilates Workout	Basic	Back & Spine		Waist	Release&Strength
Yuzuha.T	Maho.T	Karin	Hikaru.O	Yuzuha.T		Mako.K	Yuzuha.T
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Pilates Barre		Basic	Shape up waist
Hikaru.O	Hikaru.O	Maho.T	Karin	Hikaru.O		Yuzuha.T	未定
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Power up Control	Basic	Body Balance	Waist		Back & Arm	Pre Basic
Yuzuha.T	Maho.T	Maho.T	Hikaru.O	Mako.K		Yuzuha.T	未定
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close
	Body Balance		Waist	Hip & Leg		Reset Flow	
	Hikaru.O		Mako.K	Hikaru.O		Maho.T	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	close		
			Hip Punch	Basic			
			Karin	Yuzuha.T			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			Reset Flow	Back & Arm			
			Maho.T	Ayumu.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Release&Strength	Hip & Leg		Body Balance	Basic	
Mako.K	Hikaru.O	Yuzuha.T	Maho.T		Hikaru.O	Hikaru.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Advance	Back & Spine	Back & Arm			Pilates Barre	Stretch & Conditioning	
maki.U	Yuzuha.T	Yuzuha.T			Hikaru.O	Maho.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Back & Arm	Waist			Basic	Hip & Leg	
maki.U	Yuzuha.T	Mako.K			Maho.T	Hikaru.O	

pilatesK 天王寺店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic	Stretch & Conditioning	Reset Flow	Hip Punch		Advance	Shape up waist	Pilates Workout
Yuzuha.T	Maho.T	Maho.T	Karin		maki.U	Karin	未定
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg	Pilates Workout		Hip Punch	Waist	Back & Arm
Yuzuha.T	Yuzuha.T	Hikaru.O	Karin		maki.U	Mako.K	Yuzuha.T
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Waist	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm		Shape up waist	Power up Control	Advance
Mako.K	Karin	Karin	Yuzuha.T		未定	Maho.T	未定
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30
Pilates Barre		Shape up waist	Reset Flow		Pre Basic	Pilates Cardio	Release&Strength
Hikaru.O		Karin	Karin		未定	Karin	Yuzuha.T
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
	Basic	Waist	Hip & Leg	Waist			
	Hikaru.O	Mako.K	Hikaru.O	Mako.K			
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Body Balance	Back & Spine	Waist	Waist			
	Hikaru.O	Yuzuha.T	Mako.K	Mako.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00					
Pre Basic	Hip Punch	Waist				Pilates Barre	
未定	Karin	Mako.K				Hikaru.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Body Balance					Waist	
未定	Hikaru.O					Mako.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Advance	Hip & Leg					Hip & Leg	
未定	Hikaru.O					Hikaru.O	

🟢：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 天王寺店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Hip Punch	Basic	Power up Control	Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Pre Basic
Hikaru.O	Karin	Maho.T	Maho.T	Hikaru.O	Maho.T	Karin	未定
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Pilates Barre	Release&Strength	Basic	Hip & Leg	Pilates Workout	Hip Punch	Back & Arm
Hikaru.O	Hikaru.O	Karin	Hikaru.O	Maho.T	Karin	Karin	Mako.K
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Body Balance	Pilates Barre	Hip & Leg	Advance
Yuzuha.T	Mako.K	Karin	Maho.T	Hikaru.O	Hikaru.O	Maho.T	未定
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Basic	Shape up waist		Power up Control		Stretch & Conditioning	
	Hikaru.O	未定		Maho.T		Maho.T	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
Pilates Workout	Hip & Leg						
Karin	Maho.T	close	close				
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
Back & Arm	Hip Punch	close	close				
Ayumu.K	Karin						
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Waist		Shape up waist	Back & Arm	Waist	Pilates Workout	Release&Strength
Mako.K	Mako.K		Karin	Yuzuha.T	Mako.K	未定	Yuzuha.T
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance			Release&Strength	Basic	Back & Spine	Basic	Back & Arm
maki.U			Yuzuha.T	未定	Yuzuha.T	未定	Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist			Pilates Cardio	Back & Spine	Basic	Body Balance	Waist
maki.U			Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Hikaru.O	Mako.K

pilatesK 天王寺店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Release&Strength	Waist	Back & Spine
Yuzuha.T	Yuzuha.T	Mako.K	Yuzuha.T	Mako.K	Yuzuha.T
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Body Balance	Waist	Back & Arm	Release&Strength	Waist
Yuzuha.T	Hikaru.O	Mako.K	Mako.K	Yuzuha.T	Mako.K
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Basic	Back & Spine	Hip Punch	Basic	Back & Arm	Release&Strength
Hikaru.O	Karin	Karin	Yuzuha.T	Mako.K	Yuzuha.T
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
Reset Flow	Basic		Waist		Back & Arm
Maho.T	Hikaru.O		Mako.K		Mako.K
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close
Waist	Pilates Cardio				
Mako.K	Karin	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
Basic	Back & Arm	close	close	close	
Maho.T	Ayumu.K				
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre		Pilates Cardio	Basic	Back & Spine	Hip & Leg
Hikaru.O		Karin	Maho.T	Yuzuha.T	Hikaru.O
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Pre Basic	Body Balance	Hip & Leg	Shape up waist
		未定	Hikaru.O	Maho.T	Karin
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Reset Flow	Hip & Leg	Power up Control	Body Balance
		未定	Hikaru.O	Maho.T	Hikaru.O

👉 : 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。