

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Hip & Leg	Shape up waist	Basic		jump to burn	Hip & Leg
Yuna		Nodoka.H	NORIKA.H	Nodoka.H		MIYU.S	Nodoka.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Back & Arm	Hip & Leg	Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Nodoka.H		Naoko.O	Nodoka.H	Naoko.O		Nodoka.H	MIYU.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Pre Basic	Hip & Leg		Basic	
		Nodoka.H	NORIKA.H	Nodoka.H		MIYU.S	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	Pilates Barre	Release & Strength					
NORIKA.H	Naoko.O	17:30 ~ 18:30	Basic	Nodoka.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Release & Strength	Basic			jump to burn	Waist	Shape up waist
MIYU.S	Naoko.O	MIYU.S			Naoko.O	NORIKA.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine	jump to burn	Waist			Basic	Back & Arm	
NORIKA.H	MIYU.S	Naoko.O	Nodoka.H	Naoko.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn			Release & Strength	Waist	
MIYU.S	Naoko.O	MIYU.S	Naoko.O	Konoka.k			

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm	jump to burn	Waist		Hip & Leg	Basic	
	Naoko.O	MIYU.S	Naoko.O		MIYU.S	Nodoka.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Release & Strength	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	
	MIYU.S	Naoko.O	Nodoka.H		Nodoka.H	Naoko.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Basic	Back & Arm		jump to burn	Hip & Leg	
	Naoko.O	MIYU.S	Naoko.O		MIYU.S	Nodoka.H	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Basic	Waist		Release & Strength			
Naoko.O	Nodoka.H	17:30 ~ 18:30	Basic	Naoko.O	Naoko.O		
close	close	Waist	jump to burn	Basic	Naoko.O		
		Naoko.O	MIYU.S	Nodoka.H	MIYU.S		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic	Hip & Leg			jump to burn	MIYU.S
		Nodoka.H	Nodoka.H			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back & Spine	jump to burn			Waist	
NORIKA.H	MIYU.S	Yuna					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning	MIYU.S				

・休館可能レッスン  
 ・クラスの曜日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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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 東梅田店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 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 Hip & Leg Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Konoka.k	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nodoka.H	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIYU.S	
12:00 ~ 13:00 jump to burn MIYU.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nodoka.H	12:30 ~ 13:30 Basic Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Waist Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Pre Basic NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	
13:30 ~ 14:30 Basic Nodoka.H	13:30 ~ 14:30 Waist NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre NORIKA.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nodoka.H			13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Nodoka.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nodoka.H			close		close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Spine NORIKA.H	close	close		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Waist Naoko.O		18:00 ~ 19:00 Basic Nodoka.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nodoka.H
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MIYU.S	close			19:30 ~ 20:30 Release & Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Back & Spine NORIKA.H		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Waist Naoko.O
21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H				21:00 ~ 22:00 Pre Basic NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Naoko.O		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nodoka.H	21:00 ~ 22:00 Basic Nodoka.H

pilatesK 東梅田店

【 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	
10:30 ~ 11:30 Basic MIYU.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIYU.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	close	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Naoko.O		12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIYU.S		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIYU.S	14:30 ~ 15:30 Basic MIYU.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Naoko.O		
15:00 ~ 16:00 Back & Spine NORIKA.H	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Naoko.O			15:00 ~ 16:00 jump to burn MIYU.S		
close				17:30 ~ 18:30 Basic Nodoka.H		
17:30 ~ 18:30 jump to burn MIYU.S				18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Naoko.O
close				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning MIYU.S		19:30 ~ 20:30 jump to burn MIYU.S
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.F		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NORIKA.H

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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に1回に制限されます。