

pilatesK 西梅田店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/17 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Basic		Back & Arm	Waist
NORIKA.H	Kotone.W	Maho.F	Konoka.k	Maho.F		Kotone.W	Himari.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Arm	Basic	Body Balance	Back & Arm		jump to burn	Pre Basic
Himari.S	Konoka.k	Maho.F	Maho.F	Konoka.k		Kotone.W	Yuna
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Hip & Leg	Waist	Pre Basic	Pilates Cardio		Waist	Pilates Cardio
Yuna	Kotone.W	Himari.S	Yuna	Maho.F		Konoka.k	Yuna
close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Konoka.k 16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Maho.F 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuna	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Konoka.k		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Basic	Waist			Back & Arm	Hip & Leg	
Yuna	Konoka.k	Himari.S			Konoka.k	Konoka.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	Waist	Pilates Workout			
Konoka.k	Konoka.k	Yuna	Himari.S	Yuna			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Waist	Back & Spine	Hip & Leg	Pilates Barre			
Yuna	Himari.S	Yuna	Konoka.k	NORIKA.H			

pilatesK 西梅田店

【 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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Basic	Pilates Cardio	Waist		jump to burn	Basic	Hip & Leg
Yuna	Konoka.k	Yuna	Himari.S		Kotone.W	Konoka.k	Maho.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Waist	Basic	jump to burn		Back & Arm	Pilates Workout	Stretch & Conditioning
Maho.F	Himari.S	Yuna	Yuna		Himari.S	Yuna	Yuna
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:40
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Pre Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio
Yuna	Konoka.k	Himari.S	Yuna		Konoka.k	Konoka.k	Yuna
close	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Maho.F 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maho.F 18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yuna	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuna		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Yuna	15:00 ~ 16:00 jump to burn Yuna	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning				Back & Spine	Pre Basic	
Maho.F	Yuna				Yuna	Yuna	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back & Spine	Pilates Barre					
Konoka.k	Yuna	NORIKA.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	Waist	Waist					
Maho.F	Himari.S	Himari.S					

🟢：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。

