

pilatesK 天王寺店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/16 更新

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

pilatesK 天王寺店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Karin	10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Basic Yuzuha.T	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Mako.K	10:30 ~ 11:30 Waist Mako.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio maki.U	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Hikaru.O	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout 未定
11:30 ~ 12:30 Pilates Workout maki.U	12:00 ~ 13:00 Waist maki.U	12:00 ~ 13:00 Hip Punch 未定	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout maki.U	12:00 ~ 13:00 Hip Punch maki.U	11:30 ~ 12:30 Waist Mako.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist maki.U	11:30 ~ 12:30 Body Balance Hikaru.O
13:00 ~ 14:00 Back & Arm Yuzuha.T	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Karin	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	13:00 ~ 14:00 Waist Mako.K	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Mako.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hikaru.O	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Yuzuha.T
14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Hikaru.O	close	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Karin	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre maki.U	close	14:30 ~ 15:30 Basic Hikaru.O
16:00 ~ 17:00 Waist Mako.K	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Karin		16:00 ~ 17:00 Back & Arm Mako.K		16:00 ~ 17:00 Basic Yuzuha.T		
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Karin	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayumu.K		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Yuzuha.T		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Yuzuha.T		
19:00 ~ 20:00 Basic Yuzuha.T	close		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Karin		18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Karin		18:00 ~ 19:00 Basic Hikaru.O
close		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Karin	19:30 ~ 20:30 Basic Hikaru.O	19:30 ~ 20:30 Waist Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip Punch maki.U	close
		21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Hikaru.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Hikaru.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yuzuha.T	

🟡：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 天王寺店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/16 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Shape up waist maki.U	Release&Strength Yuzuha.T	Advance maki.U	Reset Flow Karin	Animal Stretch Karin	Back&Arm Mako.K	Hip Punch Karin	Waist Yuzuha.T
12:00 ~ 13:00	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
Pre Basic Kako.F	Pilates Cardio maki.U	Basic Yuzuha.T	Pilates Barre Karin	Hip & Leg maki.U	Basic 未定	Back&Arm Mako.K	Pilates Cardio Karin
13:30 ~ 14:30	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
Reset Flow Karin	Back & Spine Yuzuha.T	Shape up waist maki.U	Pilates Cardio maki.U	Hip Punch Karin	Waist Mako.K	Reset Flow Karin	Back & Arm Yuzuha.T
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Hip Punch maki.U		Back & Arm Yuzuha.T		Body Balance maki.U		Advance maki.U	Back & Spine Karin
16:30 ~ 17:30		close		16:00 ~ 17:00		Waist Mako.K	Basic 未定
Hip & Leg Kako.F				17:30 ~ 18:30		Basic 未定	Reset Flow Karin
18:00 ~ 19:00	Animal Stretch Karin	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	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 Karin	Back & Arm Mako.K	Back & Spine Yuzuha.T	Basic Yuzuha.T	Waist Yuzuha.T	Shape up waist maki.U	
	Reset Flow Karin	Pre Basic 未定	Back & Arm Mako.K	Release&Strength Yuzuha.T	Basic 未定		
	Back & Arm Mako.K	Waist Mako.K	Basic Yuzuha.T	Waist Yuzuha.T	Back & Spine Yuzuha.T		

pilatesK 天王寺店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm Mako.K	Hip & Leg maki.U		Reset Flow Karin	Basic 未定	Basic 未定	Pilates Cardio karin	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Waist Mako.K	Waist Yuzuha.T		Pilates Workout Karin	Release&Strength Yuzuha.T	Shape up waist Karin	Basic Yuzuha.T	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	close	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Basic 未定	Body Balance maki.U		Basic 未定	Back & Arm Yuzuha.T	Animal Stretch Karin	Back & Spine Yuzuha.T	
close	14:30 ~ 15:30		14:00 ~ 15:00	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
	Basic 未定		Basic Yuzuha.T	Hip Punch Karin		Hip & Leg maki.U	Pilates Barre maki.U
	close	15:30 ~ 16:30	close	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg maki.U	Basic 未定		Reset Flow Karin			
	Back & Spine Yuzuha.T	close		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
				Release&Strength Yuzuha.T	Body Balance maki.U		
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	
Animal Stretch Karin		Back & Arm Mako.K	Pilates Barre maki.U	Hip & Leg 未定	Hip Punch maki.U		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 未定		Back & Spine Yuzuha.T	Back & Arm Mako.K	Waist Mako.K			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio Karin		Waist maki.U	Advance maki.U	Pilates Barre 未定			

👉 : 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。