

pilatesK 西梅田店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/24 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 Barre NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna	10:30 ~ 11:30 Body Balance Maho.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Maho.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.K	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.K	12:00 ~ 13:00 Waist Himari.S	12:30 ~ 13:30 Basic Konoka.K		12:00 ~ 13:00 Body Balance Maho.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIYU.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himari.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuna	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yuna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Himari.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIYU.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himari.S	13:30 ~ 14:30 Basic Maho.F	13:30 ~ 14:30 Waist Konoka.K	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Konoka.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Maho.F		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yuna	15:00 ~ 16:00 Basic Maho.F	close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Maho.F	close		16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning MIYU.S	16:30 ~ 17:30 Waist Himari.S			
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himari.S			18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F	18:00 ~ 19:00 jump to burn MIYU.S			
	close			close	close			
19:30 ~ 20:30 Waist Konoka.K		19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F				19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuna		
21:00 ~ 22:00 jump to burn MIYU.S		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.K				21:00 ~ 22:00 Waist Himari.S		

pilatesK 西梅田店

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

👉：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.K	10:30 ~ 11:30 Basic MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuna	10:30 ~ 11:30 Waist Konoka.K
		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himari.S	12:00 ~ 13:00 Waist Himari.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Yuna
		13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Konoka.K
		15:00 ~ 16:00 Waist Konoka.K				15:00 ~ 16:00 Waist Konoka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuna
		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Yuna				16:30 ~ 17:30 Pre Basic Yuna	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIYU.S				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning MIYU.S	
		18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuna	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.K	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.K	close
		19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yuna	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuna	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Himari.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H	
		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 未定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yuna	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Konoka.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Konoka.K	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Basic MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuna	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIYU.S		12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himari.S	12:00 ~ 13:00 Waist Himari.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Himari.S	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Konoka.K		14:00 ~ 15:00 Pilates Workout Yuna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIYU.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn MIYU.S	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuna	14:30 ~ 15:30 jump to burn Yuna
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Konoka.K		15:30 ~ 16:30 Waist Himari.S			15:00 ~ 16:00 Pilates Barre NORIKA.H	16:30 ~ 17:30 Waist Himari.S
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning MIYU.S				16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning MIYU.S		
					18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yuna		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Konoka.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yuna	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yuna	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yuna	close	
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Himari.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MIYU.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MIYU.S		
		21:00 ~ 22:00 Basic Konoka.K	21:00 ~ 22:00 Waist Konoka.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuna	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuna		

👉 : 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。