

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:00 ~ 11:00 Body Balance maki.U	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Karin	close	close	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Karin	
	11:30 ~ 12:30 Shape up waist maki.U	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.U			11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Haruna.y	
	13:00 ~ 14:00 Basic sayaka.t	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Karin			13:00 ~ 14:00 Basic sayaka.t	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin	13:30 ~ 14:30 Body Balance Haruna.y	
	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Mako.K	close			14:30 ~ 15:30 Back & Spine Yuzuha.T	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Asuka.H	close	
	close				16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Karin	16:30 ~ 17:30 Basic Yuzuha.T		
					17:30 ~ 18:30 Pre Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Karin		
					18:00 ~ 19:00 Waist Mako.K	19:00 ~ 20:00 Waist Mako.K		
					19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yuzuha.T	close		18:00 ~ 19:00 Reset Flow Karin
					21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuzuha.T			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg maki.U
								21:00 ~ 22:00 Advance maki.U

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Back & Arm Mako.K	10:30 ~ 11:30 Basic sayaka.t	10:00 ~ 11:00 Pre Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Advance maki.U	10:00 ~ 11:00 Hip Punch maki.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yuzuha.T	10:00 ~ 11:00 Basic sayaka.t
11:30 ~ 12:30 Basic sayaka.t	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin	11:30 ~ 12:30 Waist Mako.K	12:00 ~ 13:00 Basic sayaka.t	11:30 ~ 12:30 Waist Hinako.B	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin	12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Waist Mako.K
13:00 ~ 14:00 Waist Mako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mako.K	13:00 ~ 14:00 Basic sayaka.t	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout maki.U	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Mako.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 未定	13:30 ~ 14:30 jump to burn Karin	13:00 ~ 14:00 Pre Basic Mako.K
14:30 ~ 15:30 Back & Spine Yuzuha.T	close	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Yuzuha.T	close	14:30 ~ 15:30 Basic Hinako.B	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Karin	close	14:30 ~ 15:30 Hip Punch maki.U
close		16:00 ~ 17:00 Shape up waist maki.U		16:30 ~ 17:30 Waist Mako.K			
		17:30 ~ 18:30 Waist Mako.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayumu.K			
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maki.U		18:00 ~ 19:00 Hip Punch maki.U	18:00 ~ 19:00 Body Balance maki.U		
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio maki.U		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Karin		
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuzuha.T		21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.U		
				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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Waist	Pilates Workout	Pilates Cardio	Waist	Animal Stretch	Back & Spine	Basic
Karin	Yuzuha.T	Kaco.F	maki.U	Natsumi.C	Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Basic	Back & Spine	Waist	Hip & Leg	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Pilates Cardio
sayaka.t	Yuzuha.T	Natsumi.C	maki.U	Karin	Karin	sayaka.t	Karin
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Back & Arm	Hip & Leg	Advance	Back & Spine	Basic	Release&Strength	Reset Flow
Karin	Mako.K	Kaco.F	Azusa	Yuzuha.T	sayaka.t	Yuzuha.T	Karin
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close
	Pre Basic		Hip Punch	Basic		Back & Arm	
	Mako.K		maki.U	Yuzuha.T		Mako.K	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Arm	Animal Stretch			
			Ayumu.K	Karin			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			jump to burn	Waist			
			Haruna.y	Natsumi.C			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Pilates Cardio	Basic	Body Balance		Pre Basic	Body Balance	Hip & Leg
sayaka.t	maki.U	sayaka.t	Haruna.y		Mako.K	Haruna.y	maki.U
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance	Body Balance	Waist		Reset Flow	Hip & Leg	Shape up waist	
maki.U	maki.U	Mako.K		Karin	maki.U	maki.U	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Basic	Pre Basic		Back & Arm	Pilates Cardio	Pre Basic	
maki.U	sayaka.t	Mako.K		Mako.K	Haruna.y	Mako.K	

pilatesK 天王寺店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Hip Punch	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist	Pre Basic
Karin	maki.U	maki.U	未定	Karin	Mako.K
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Back & Arm	Basic	Back & Spine	Basic	Hip Punch
Yuzuha.T	未定	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Pilates Workout	Advance	Waist	Hip Punch	jump to burn	Waist
Karin	maki.U	Mako.K	Karin	Karin	Mako.K
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Basic		Pilates Cardio	Back & Arm		Reset Flow
Yuzuha.T		maki.U	未定		Karin
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
		Back & Spine	Basic		
		Yuzuha.T	Yuzuha.T		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
		Back & Arm	Reset Flow		
		未定	Karin		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Hip Punch	Pre Basic		Back & Spine	Hip & Leg
Mako.K	maki.U	Mako.K		Yuzuha.T	maki.U
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm		Back & Arm	Pilates Workout	
sayaka.t	未定		未定	maki.U	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Basic		Waist	Basic	
Mako.K	sayaka.t		Yuzuha.T	sayaka.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。