

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

pilatesK 東梅田店								2024/05/10 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 Pre Basic Yuna	10:30 ~ 11:30 jump to burn yui	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nodoka.H		10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm yui		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NORIKA.H	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nodoka.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Naoko.O	12:30 ~ 13:30 jump to burn yui		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm yui	
13:30 ~ 14:30 Back & Spine NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nodoka.H	14:30 ~ 15:30 Basic Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Madoka.y		13:30 ~ 14:30 Pre Basic NORIKA.H	
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm yui	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre yui		15:00 ~ 16:00 jump to burn Madoka.y	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Naoko.O	close		
close	close		close	close	close		close	
	17:30 ~ 18:30 Basic Nodoka.H			17:30 ~ 18:30 Pre Basic NORIKA.H	17:30 ~ 18:30 Back & Spine NORIKA.H			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yui		close				18:00 ~ 19:00 jump to burn MIYU.S	18:00 ~ 19:00 Waist Naoko.O	
19:30 ~ 20:30 Basic Nodoka.H	close			close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Naoko.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Madoka.y	
21:00 ~ 22:00 jump to burn yui						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MIYU.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Naoko.O	

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 東梅田店							
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 Hip & Leg yui	10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Naoko.O
12:00 ~ 13:00 Back & Spine yui	12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Waist Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nodoka.H
13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre NORIKA.H		13:30 ~ 14:30 jump to burn Madoka.y			13:30 ~ 14:30 Waist Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Naoko.O
15:00 ~ 16:00 jump to burn Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nodoka.H			close			15:00 ~ 16:00 Basic Nodoka.H
close		close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Release&Strength Naoko.O							17:30 ~ 18:30 Shape up waist Naoko.O
close	close		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naoko.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn yui	18:00 ~ 19:00 Back & Spine NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm NORIKA.H	
			19:30 ~ 20:30 Back & Spine NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nodoka.H	close
			21:00 ~ 22:00 Waist NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Pre Basic NORIKA.H	

・休館可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 Back&Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg yui	close	10:30 ~ 11:30 Waist Airi.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	
		12:00 ~ 13:00 jump to burn Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Waist Airi.S		12:00 ~ 13:00 Back&Arm NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Back&Spine NORIKA.H	
		13:30 ~ 14:30 Waist Airi.S	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Nodoka.H	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Nodoka.H	
		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Naoko.O			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yui	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Yuna	18:00 ~ 19:00 Basic Nodoka.H	
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H			19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Waist Himari.S	
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Naoko.O			21:00 ~ 22:00 jump to burn Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Back&Spine NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Nodoka.H	
		15:00 ~ 16:00 Waist Airi.S			close	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Nodoka.H	close	
		15:00 ~ 16:00 Waist Airi.S				16:30 ~ 17:30 Pilates Barre NORIKA.H		
		17:30 ~ 18:30 Waist Airi.S	close		close	close		
		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naoko.O					18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Naoko.O
		close	close		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nodoka.H	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Waist Airi.S	close
					21:00 ~ 22:00 Back&Arm Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Waist Airi.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Naoko.O	

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

・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時刻1時間前までの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に引当り制限されます。