

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 jump to burn Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine yui	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yui	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	close	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Madoka.y	
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Waist Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yui	
13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Back & Spine yui	14:30 ~ 15:30 Release & Strength Naoko.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn Madoka.y	
close			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y	16:30 ~ 17:30 jump to burn Madoka.y				
			17:30 ~ 18:30 Basic Madoka.y					
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O		18:00 ~ 19:00 Waist Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Basic Nodoka.H
			19:30 ~ 20:30 Waist NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yui	19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H		19:30 ~ 20:30 jump to burn Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H
			21:00 ~ 22:00 Release & Strength Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Pre Basic NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Waist Naoko.O		21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nodoka.H

・体験可能レッスン  
 ・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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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 東梅田店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/13 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 Basic Madoka.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yui	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Madoka.y
12:30 ~ 13:30 Back&Spine yui		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nodoka.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio NORIKA.H
close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Back&Spine yui		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Nodoka.H	close
		close	15:00 ~ 16:00 Waist Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Basic Naoko.O		close	
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre NORIKA.H	close			
18:00 ~ 19:00 Waist yui		18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Madoka.y			close	18:00 ~ 19:00 Waist NORIKA.H
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nodoka.H		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Back&Arm 未確定			19:30 ~ 20:30 Basic Nodoka.H
21:00 ~ 22:00 Basic Nodoka.H		21:00 ~ 22:00 Back&Arm Madoka.y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Pre Basic NORIKA.H			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Naoko.O

pilatesK 東梅田店

【 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
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Madoka.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O
	12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未確定	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未確定
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Naoko.O	14:30 ~ 15:30 Pre Basic NORIKA.H		13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O
	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Nodoka.H	16:30 ~ 17:30 Back&Arm 未確定		close
		17:30 ~ 18:30 Back&Arm Madoka.y			
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nodoka.H	close		18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning yui
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nodoka.H	19:30 ~ 20:30 Back&Spine NORIKA.H			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio NORIKA.H
	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NORIKA.H			21:00 ~ 22:00 Back&Spine yui

・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週間前までにお願しております。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのご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。