

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 Reset Flow Yuna	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himari.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning MIYU.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Konoka.k	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Himari.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Konoka.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn MIYU.S	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre nono.K	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yuna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himari.S	13:30 ~ 14:30 Waist Himari.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nono.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Basic Konoka.k	
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning MIYU.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nono.K	
					16:30 ~ 17:30 Back & Arm Konoka.k		
					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nono.K		
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuna	18:00 ~ 19:00 Waist Himari.S			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Himari.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre nono.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Yuna			
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.k	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yuna	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Himari.S			

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 MIYU.S	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuna	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIYU.S
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre nono.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Yuna	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIYU.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nono.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Himari.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuna
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning MIYU.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuna	13:30 ~ 14:30 Basic nono.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuna	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Yuna		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Yuna
				15:00 ~ 16:00 Pilates Barre nono.K	16:30 ~ 17:30 Waist Himari.S		
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Konoka.k			
				18:00 ~ 19:00 Reset Flow Yuna			
18:00 ~ 19:00 Waist Himari.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nono.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himari.S	18:00 ~ 19:00 Basic Yuna				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himari.S
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yuna	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Himari.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Waist Himari.S				19:30 ~ 20:30 jump to burn MIYU.S
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Yuna	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Waist Himari.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuna				21:00 ~ 22:00 Waist Himari.S

🟢：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 西梅田店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Pilates Workout
Konoka.k	Himari.S	MIYU.S	MIYU.S	Himari.S		Konoka.k	Yuna
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Pre Basic	Pilates Cardio		Back & Arm	Stretch & Conditioning
Himari.S	MIYU.S	Konoka.k	Yuna	Yuna		Himari.S	Yuna
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm
Konoka.k	Himari.S	MIYU.S	Konoka.k	Himari.S		Konoka.k	Konoka.k
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Pilates Workout	Reset Flow			
			Yuna	Yuna			
			16:30 ~ 17:30				
			jump to burn				
			MIYU.S				
			18:00 ~ 19:00				
			Back & Arm				
			Konoka.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Reset Flow	Hip & Leg				Basic	Waist
MIYU.S	Yuna	Konoka.k				Naoko.O	Himari.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio					
Himari.S	Konoka.k	Yuna					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Back & Arm	Basic			Shape up waist	Back & Arm	
MIYU.S	Konoka.k	Konoka.k			Naoko.O	Himari.S	

pilatesK 西梅田店

【 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg		Back & Arm
Konoka.k	Himari.S	Yuna	Konoka.k		未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Waist	Waist	Back & Arm		Hip & Leg
Yuna	Konoka.k	Himari.S	未定		Konoka.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Waist		Basic
Konoka.k	Konoka.k	未定	Himari.S		Konoka.k
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Stretch & Conditioning	Basic		
		Yuna	Konoka.k		
		16:30 ~ 17:30			
			Waist		
			Himari.S		
			18:00 ~ 19:00		
			Pilates Cardio		
			Yuna		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Stretch & Conditioning				jump to burn
Yuna	Yuna				Yuna
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Reset Flow			19:30 ~ 20:30	
Konoka.k	Yuna			Waist	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Waist			Back & Arm	
Yuna	Himari.S			Himari.S	

👉: 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。