

pilatesK 東梅田店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Release&Strength	Back&Arm	Basic		Release&Strength	Back&Arm
yui		Naoko.O	Aoi.O	Airi.S		Naoko.O	Aoi.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Pilates Barre	jump to burn	Shape up waist		Back&Arm	Shape up waist
Nodoka.H		NORIKA.H	yui	Naoko.O		Aoi.O	Naoko.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back&Arm	Back&Spine	Waist		Basic	
		Aoi.O	NORIKA.H	Airi.S		Naoko.O	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Back&Arm		close	
Naoko.O	Aoi.O	close					
17:30 ~ 18:30	Basic						
Airi.S	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist		Beauty Conditioning	Waist	Pre Basic	Waist		
Naoko.O		Nodoka.H	Airi.S	NORIKA.H	Airi.S		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist		Back&Spine		
Airi.S	NORIKA.H	Nodoka.H	Airi.S		NORIKA.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Hip&Leg	Basic	close	Pilates Cardio	Basic		
Aoi.O	Nodoka.H	Nodoka.H		NORIKA.H	Airi.S		

pilatesK 東梅田店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip&Leg	Beauty Conditioning	Waist		Basic	Release&Strength	
	Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S		Airi.S	Naoko.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Shape up waist	Hip&Leg		Release&Strength	Hip&Leg	
	Naoko.O	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O	Nodoka.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg		
	Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S		Nodoka.H		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Beauty Conditioning		close		
Basic	Nodoka.H	close					
Airi.S	17:30 ~ 18:30						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Back&Arm		Back&Arm	Back&Spine	Hip&Leg		
Naoko.O	Aoi.O		Aoi.O	NORIKA.H	Nodoka.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Shape up waist	jump to burn		Back&Arm	Shape up waist		
Airi.S	Naoko.O	yui		Aoi.O	Naoko.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Release&Strength	close	Pilates Barre	Pilates Cardio	Beauty Conditioning		
Aoi.O	Naoko.O		NORIKA.H	NORIKA.H	Nodoka.H		

・体験可習いレッスン
 ・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週間前迄にお申し立てしております。
 ・レッスン開始前夜1時間前までキャンセルは時間外キャンセルとさせていただきます。
 ※時間外キャンセルが月2回以上、翌月の予約可償回数に1回に制限されます。

pilatesK 東梅田店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール 2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Pre Basic NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Waist Airi.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NORIKA.H	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine yui	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio NORIKA.H	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nodoka.H	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Aoi.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Basic Airi.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Naoko.O		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nodoka.H	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Airi.S	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Aoi.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn yui			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Aoi.O	
close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Aoi.O	16:30 ~ 17:30 Back&Spine NORIKA.H						
	close							
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Naoko.O							
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Naoko.O	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Airi.S	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Nodoka.H		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Aoi.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H
19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Nodoka.H				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nodoka.H	19:30 ~ 20:30 Waist Airi.S		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Basic Airi.S
21:00 ~ 22:00 Basic Naoko.O				21:00 ~ 22:00 Waist Airi.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Aoi.O		21:00 ~ 22:00 Basic Airi.S	21:00 ~ 22:00 Back&Spine NORIKA.H

pilatesK 東梅田店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Aoi.O	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mioko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Airi.S	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nodoka.H		
12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Nodoka.H	12:30 ~ 13:30 Waist NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Basic Airi.S	12:30 ~ 13:30 Back&Spine NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Aoi.O		
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Waist Mioko.T			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Nodoka.H		
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Nodoka.H	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre NORIKA.H							
close								
17:30 ~ 18:30 Pre Basic NORIKA.H								
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Naoko.O		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Basic Airi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio NORIKA.H
				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Aoi.O		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Waist Naoko.O
				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Naoko.O		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Aoi.O	21:00 ~ 22:00 Basic Airi.S

※休館日
 ※クラスの曜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。
 ※レッスン開始時間15分前までにお申し込み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。