

pilatesK 東梅田店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip&Leg		Back&Arm	jump to burn		Back&Spine	Basic	
yui	Nodoka.H		Naoko.O	Nodoka.H		NORIKA.H	Airi.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg	Pilates Cardio		Beauty Conditioning	Basic		Waist	Back&Arm	
Nodoka.H	NORIKA.H		Nodoka.H	Naoko.O		Airi.S	Baby.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist	Beauty Conditioning		Shape up waist			Pre Basic	Hip&Leg	
Airi.S	Nodoka.H		Naoko.O			NORIKA.H	Nodoka.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Pilates Barre							Waist
Nodoka.H	NORIKA.H							Airi.S
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Basic								jump to burn
Yukuyo.U								Nodoka.H
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Waist	Pilates Barre	Shape up waist	Basic		
			Airi.S	NORIKA.H	Naoko.O	Yukuyo.U		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Pilates Cardio	Waist	Basic	Hip&Leg		
			NORIKA.H	Airi.S	Yukuyo.U	Nodoka.H		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back&Spine		Back&Arm	jump to burn				
Airi.S	NORIKA.H		Naoko.O	Nodoka.H				

pilatesK 東梅田店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Pilates Barre	Beauty Conditioning		Basic	Back&Spine	Hip&Leg	
Naoko.O		NORIKA.H	Nodoka.H		yui	NORIKA.H	Nodoka.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Shape up waist	Waist		Pilates Barre	Hip&Leg	Waist	
Airi.S		Naoko.O	Airi.S		NORIKA.H	yui	Airi.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Back&Arm			Body Balance	Pre Basic	jump to burn	
Naoko.O		Himari.S			yui	NORIKA.H	Nodoka.H	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back&Arm		Basic				Body Balance	Basic	
Baby.S		Airi.S				yui	Airi.S	
close		close				close	close	close
		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	
		Hip&Leg					Pilates Cardio	
		Himari.S					NORIKA.H	
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
		Body Balance	Waist	Back&Arm				
		yui	Naoko.O	Himari.S				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Basic	Back&Arm	Back&Spine				
		Airi.S	Himari.S	NORIKA.H				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Basic	Hip&Leg						
Naoko.O	Naoko.O	Himari.S						

・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 時間前まで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 東梅田店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 更新

08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Back&Arm	Shape up waist		Body Balance	Hip&Leg	Body Balance									
	Baby.S	NORIKA.H		yui	Nodoka.H	yui									
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
	Pilates Barre	Hip&Leg		Waist	Basic	jump to burn									
	yui	yui		Airi.S	Airi.S	Nodoka.H									
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
	Pilates Cardio			Basic	jump to burn	Hip&Leg									
	NORIKA.H			Yukuyo.U	Nodoka.H	Himari.S									
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
					Waist	Beauty Conditioning									
		Airi.S			Nodoka.H										
		close			close										
	17:30 ~ 18:30														
	Beauty Conditioning														
	Nodoka.H														
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Back&Spine	close											
Baby.S	Airi.S	Konoka.k	NORIKA.H												
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30												
Body Balance	jump to burn	Beauty Conditioning	Basic												
yui	Nodoka.H	Nodoka.H	Yukuyo.U												
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Waist	Beauty Conditioning	Back&Arm	Pilates Barre												
Airi.S	Nodoka.H	Konoka.k	NORIKA.H												

pilatesK 東梅田店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Basic	jump to burn		Beauty Conditioning	jump to burn	Back & Spine		
Airi.S	Nodoka.H		Nodoka.H	Nodoka.H	NORIKA.H		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning	Basic		Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg		
Nodoka.H	Airi.S		Naoko.O	NORIKA.H	Nodoka.H		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist			Hip & Leg	Beauty Conditioning	Shape up waist		
Airi.S			Nodoka.H	Nodoka.H	Naoko.O		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic		jump to burn
					Airi.S		Nodoka.H
					close		close
		17:30 ~ 18:30					
Pre Basic							
NORIKA.H							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg	Waist				
Naoko.O	Naoko.O	Konoka.k	Airi.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg	Waist	Basic	Shape up waist				
Nodoka.H	Airi.S	Airi.S	Naoko.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		
Shape up waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Basic				
Naoko.O	Naoko.O	Konoka.k	Airi.S				

:体験可能レッスン

・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週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、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が1回に制限されます。