

pilatesK 西梅田店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/24 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	Animal Stretch	
Naoko.O	Himari.S		yui	Himari.S	Himari.S	Konoka.k	NORIKA.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	
Konoka.k	Himari.S		Himari.S	未定	Mahiro.J	Mahiro.J	Himari.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Baby.S	Baby.S		未定	Asuka.H	Mahiro.J	Baby.S	Himari.S	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Reset Flow	Back & Arm 🌱						Pre Basic 🌱	
yui	Baby.S						NORIKA.H	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Release&Strength							Back & Arm 🌱	
Naoko.O		Himari.S						
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio		Basic 🌱						
Konoka.k		未定						
close	close	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back & Spine	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱			
		yui	yui	Konoka.k	Himari.S			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			
		Baby.S	Konoka.k	Nodoka.H	Naoko.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Shape up waist	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength					
Konoka.k	Baby.S	Nodoka.H	Naoko.O					

pilatesK 西梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		Pilates Cardio	Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱
未定		Konoka.k	Konoka.k	未定	Konoka.k	Baby.S	NORIKA.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Spine		Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
NORIKA.H		未定	Konoka.k	Mahiro.J	Baby.S	未定	Baby.S
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Animal Stretch		Reset Flow	Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist
NORIKA.H		yui	未定	Konoka.k	Konoka.k	Himari.S	Konoka.k
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱	Pilates Cardio
未定		Baby.S				Baby.S	NORIKA.H
close		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close
		Beauty Conditioning 🌱				Basic 🌱	
		Nodoka				未定	
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱					
	Konoka.k	Himari.S					
	close	close				18:00 ~ 19:00	
			Release&Strength	Animal Stretch	Basic 🌱		
			Naoko.O	NORIKA.H	未定		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Pilates Cardio			
Baby.S			未定	Konoka.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Basic 🌱					
Himari.S	NORIKA.H	未定					

🌱：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。

pilatesK 西梅田店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/24 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 Back & Spine NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yui	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Baby.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Naoko.O	close
	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mahiro.J	12:00 ~ 13:00 Waist Himari.S	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Himari.S	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	
	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Waist Himari.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Baby.S	13:30 ~ 14:30 Waist Himari.S	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yui	
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Himari.S	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Naoko.O	
					16:30 ~ 17:30 Shape up waist Naoko.O		
					18:00 ~ 19:00 Basic 未定		
					close		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nodoka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Baby.S	18:00 ~ 19:00 Basic Airi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Konoka.k			
	19:30 ~ 20:30 Basic Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Konoka.k	19:30 ~ 20:30 Back & Spine NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Waist Himari.S			
	21:00 ~ 22:00 Waist Konoka.k	21:00 ~ 22:00 Basic Konoka.k	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Konoka.k			

pilatesK 西梅田店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Waist 🌈	Basic 🌈	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌈	Reset Flow	Basic 🌈	
Himari.S	未定	NORIKA.H	Konoka.k	yui	Konoka.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌈	Shape up waist	Basic 🌈	Waist 🌈	Shape up waist	Back & Arm 🌈	
未定	Konoka.k	未定	Himari.S	Konoka.k	Baby.S	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	Back & Spine	Shape up waist	Release&Strength	Hip & Leg 🌈	
Himari.S	Baby.S	NORIKA.H	Konoka.k	Naoko	Himari.S	
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
				Back & Spine	Pilates Cardio	
				yui	Konoka.k	
				16:30 ~ 17:30		
				Waist 🌈		
				Himari.S		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Animal Stretch	Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Waist 🌈			
NORIKA.H	NORIKA.H	Baby.S	Baby.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Animal Stretch	Pilates Cardio			
Baby.S	Himari.S	NORIKA.H	Konoka.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌈	Back & Spine	Waist 🌈	Basic 🌈			
Himari.S	NORIKA.H	Baby.S	未定			

🌱 : 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。

