

pilatesK 西梅田店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/11 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	18:00 ~ 19:00	close
								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	
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										close	

🟢：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時間前を切つて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						2026/08/11 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Spine	Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength	Shape up waist		
	NORIKA.H	Mahiro.J	Himari.S	Baby.S	Naoko.O	Naoko.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Beauty Conditioning	Release&Strength	Waist	Basic	Hip & Leg	Basic		
	Nodoka	Mahiro.J	Himari.S	未定	Himari.S	未定		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Waist	Back & Arm	Waist	Basic	Reset Flow		
	未定	Himari.S	Baby.S	Himari.S	未定	yui		
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist	Release&Strength		
					Himari.S	Naoko.O		
					16:30 ~ 17:30	close		
					Shape up waist			
					Naoko.O			
	18:00 ~ 19:00							
	Basic	未定						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio				
	Nodoka	Baby.S	Airi.S	Konoka.k				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Pilates Cardio	Back & Spine	Waist					
Konoka.k	Konoka.k	NORIKA.H	Himari.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg					
Konoka.k	Konoka.k	NORIKA.H	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			
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		close	
								Back & Spine		Pilates Cardio			
								yui		Konoka.k			
								16:30 ~ 17:30					
								Waist 🌈					
								Himari.S					
								18:00 ~ 19:00					
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時間前を切つて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。