

2026/07/13 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		未定				yui		未定		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 🍌				Back & Arm 🍌		Basic 🍌		Shape up waist		Hip & Leg 🍌		Hip & Leg 🍌	
Konoka.k		Himari.S				Baby.S		未定		Konoka.k		Konoka.k		未定	
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 🍌		Basic 🍌				Hip & Leg 🍌		Back & Spine		Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌	
Baby.S		未定				未定		yui		Konoka.k		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 🍌		18:00 ~ 19:00											
未定												未定			
close		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		未定		未定			
						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		未定		Nodoka.H		Naoko.O			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		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									

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		未定	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	未定	Konoka.k	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	未定	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.H	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	未定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg👉	Back & Spine	Basic👉					
未定	NORIKA.H	未定					

※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						2026/07/13 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 🏊	Reset Flow	Back & Arm 🏊	Release&Strength	Shape up waist		
	NORIKA.H	未定	yui	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 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
	Nodoka.H	未定	Himari.S	未定	未定	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			
					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			
	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pilates Cardio			
	Nodoka.H		Baby.S	Airi.S	未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🏊	Pilates Cardio		Back & Spine	Waist 🏊				
Konoka.k	未定		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 🌈					
未定		Baby.S		NORIKA.H		Konoka.k		Naoko.O		未定					
close	close	close	close	close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close					
						Back & Spine		Pilates Cardio							
						yui		未定							
						16:30 ~ 17:30									
						Waist 🌈									
						Himari.S									
						18:00 ~ 19:00									
Basic 🌈															
Naoko.O															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close				close			
Animal Stretch		Pre Basic 🌈		Back & Arm 🌈		Waist 🌈									
NORIKA.H		NORIKA.H		Baby.S		未定									
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		未定		NORIKA.H		未定									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg 🌈		Back & Spine		Waist 🌈		Basic 🌈									
未定		NORIKA.H		未定		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。