

pilatesK 天王寺店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/16 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		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Back & Arm 🌱	Pilates Cardio		Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine		
suzuna.S	mao.y		suzuna.S	maki.U	Yuzuha.T	Karin	mao.y		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Animal Stretch	Back & Arm 🌱		Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Pilates Workout		
Karin	suzuna.S		maki.U	maki.U	suzuna.S	Karin	Karin		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn		Hip Punch	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
maki.U	未定		maki.U	suzuna.S	Yuzuha.T	suzuna.S	Mako.K		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Reset Flow	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		
Karin	mao.y		suzuna.S		maki.U		mao.y		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00		
Basic 🌱	Back & Spine						Pilates Barre		
Mako.K	Yuzuha.T						Karin		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		
Waist 🌱	Back & Arm 🌱						Release&Strength		
Mako.K	suzuna.S						Yuzuha.T		
19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Advance			Back & Spine	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Pre Basic 🌱		
maki.U			Mayu	Karin	Maho.T	maki.U	Mako.K		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch			
			Mako.K	maki.U	maki.U	maki.U			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Reset Flow	Release&Strength					
	Mayu	Karin	Maho.T	Yuzuha.T					

pilatesK 天王寺店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	jump to burn	Hip Punch	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱
Karin	RIO	maki.U	Karin	mai.M	Karin	未定	maki.U
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Release&Strength	Advance	Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Spine
mai.M	maki.U	Yuzuha.T	maki.U	mai.M	Mako.K	maki.U	Yuzuha.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Animal Stretch	Reset Flow	Release&Strength	Back & Arm 🌱
Karin	maki.U	Mako.K	Karin	Karin	Karin	Yuzuha.T	suzuna.S
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Basic 🌱		Back & Spine		Release&Strength		Waist 🌱	Pilates Workout
Mako.K		Yuzuha.T		Karin		Mako.K	maki.U
16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
Hip Punch		Advance				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
mai.M		maki.U				maki.U	suzuna.S
18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱		Basic 🌱				Back & Spine	Release&Strength
Mako.K		Mako.K				Yuzuha.T	Yuzuha.T
close	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
	Karin	suzuna.S	Mako.K	suzuna.S	Shio.K	Mako.K	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱		
	Mako.K		suzuna.S	maki.U	Mako.K		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Back & Spine		Waist 🌱	Hip Punch	Pilates Barre		
Karin		Mako.K	maki.U	Shio.K			

🌱：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 天王寺店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/08/16 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	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Advance	Back&Arm	Pilates Barre	Basic	Hip&Leg	Pilates Workout	Back&Spine	Pre Basic	
maki.U	suzuna.S	Sayaka.T	Mako.K	Mayu	Karin	Yuzuha.T	Mako.K	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Back&Spine	Hip&Leg	Beauty Conditioning	Pre Basic	Waist	Basic	Waist	
suzuna.S	Karin	Sayaka.T	maki.U	Mako.K	Yuzuha.T	Karin	Mako.K	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre	Pilates Workout	Back&Arm	Waist	Pilates Barre	Pilates Barre	Animal Stretch	Release&Strength	
maki.U	Karin	suzuna.S	Mako.K	Mayu	Shio.K	Karin	Yuzuha.T	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	
	Basic		Hip Punch		Reset Flow	Waist		
	Mako.K		maki.U		Karin	Yuzuha.T		
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic	Back&Arm		
					Yuzuha.T	suzuna.S		
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
					Hip Punch	Pilates Cardio		
					maki.U	Karin		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	
Basic	Back&Arm	Release&Strength	Waist	Beauty Conditioning	Hip&Leg		Pilates Workout	
Mako.K	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T	maki.U	Shio.K		maki.U	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Reset Flow	Waist	Back&Spine	Hip&Leg	Hip Punch			Back&Arm	
Karin	Mako.K	Yuzuha.T	mao.y	maki.U			suzuna.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Release&Strength	Back&Arm	Pilates Cardio	Back&Arm			Pilates Barre	
Karin	Yuzuha.T	suzuna.S	mao.y	suzuna.S			maki.U	

pilatesK 天王寺店		【 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	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Hip Punch	Basic	Back&Spine	Back&Arm	Hip&Leg	Waist	
Mako.K	maki.U	maki.U	Karin	suzuna.S	Ren.K	Hinako.B	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Animal Stretch	Release&Strength	Pilates Barre	jump to burn	Pre Basic	Hip Punch	
Yuzuha.T	Karin	Karin	maki.U	Karin	Mako.K	maki.U	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Hip&Leg	
Mako.K	maki.U	maki.U	Karin	Momoka.m	suzuna.S	Hinako.B	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	
Back&Spine		Reset Flow		Advance	Hip&Leg		
Yuzuha.T		Karin		maki.U	Ren.K		
		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
				Animal Stretch	Waist		
				Karin	Mako.K		
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
				Pilates Workout	Basic		
				maki.U	未定		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Advance	Beauty Conditioning		Reset Flow	
未定	Yuzuha.T	Hinako.B	Haruna.y	Momoka.m		Karin	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Basic	Waist	Pre Basic			Waist	
Yuzuha.T	Yuzuha.T	Mako.K	Mako.K			Mako.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Waist	Basic	Hip&Leg			Basic	
suzuna.S	Mako.K	Hinako.B	Haruna.y			Mako.K	

 : 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。