

pilatesK 天王寺店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/02 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						2026/08/02 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	
Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Beauty Conditioning	Pre Basic	Waist	Basic	Waist	
suzuna.S	Karin	Sayaka.T	maki.U	Mako.K	Yuzuha.T	未定	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		
	未定		maki.U		Karin	Yuzuha.T		
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic	Back & Arm	18:00 ~ 19:00	
					Karin	suzuna.S		
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
					Hip Punch	Pilates Cardio		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Waist	Back & Spine	Hip & Leg	Hip Punch	Hip & Leg		Pilates Workout	
Karin	Mako.K	Yuzuha.T	mao.y	maki.U	Shio.K		maki.U	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Release&Strength	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm			Back & Arm	
Karin	Yuzuha.T	未定	mao.y	suzuna.S			suzuna.S	
							21:00 ~ 22:00	
							Pilates Barre	
							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	Basic	Hip & Leg	Waist	
Mako.K	maki.U	maki.U	Karin	未定	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		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Animal Stretch	Waist	18:00 ~ 19:00	
				Karin	Mako.K		
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
				Pilates Workout	Basic		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		未定	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Basic	Waist	Pre Basic			Waist	
Yuzuha.T	未定	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。