

pilatesK 天王寺店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00		
Style up Pilates	Pilates Workout	Back & Spine	Back & Arm	Waist	Hip Punch		Pilates Barre		
未定	maki.U	Karin	Mako.K	Maho.O	maki.U		Karin		
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		
Hip Punch	Beauty Conditioning	Power up Control	Pre Basic	Basic	Waist		Basic		
Karin	maki.U	Karin	Mako.K	Mako.K	Natsumi.C		suzuna.S		
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		
Body Balance	Back & Arm	Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Style up Pilates		Power up Control		
maki.U	suzuna.S	suzuna.S	maki.U	未定	未定		Karin		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		
Hip & Leg		jump to burn		Back & Arm	Reset Flow		Back & Arm		
maki.U		Yuna		Maho.O	未定		suzuna.S		
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
				Reset Flow	Basic				
				未定	Natsumi.C				
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
				Hip & Leg	Back & Arm				
				未定	Mako.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00			
Pre Basic	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist		Back & Spine			
Nami.F	Mako.K	suzuna.S	maki.U	Nami.F		Karin			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	Shape up waist	Hip Punch	Basic			Body Balance			
Mako.K	未定	Shio.K	suzuna.S			maki.U			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Arm		Hip Punch				
Nami.F	未定	Shio.K	suzuna.S		maki.U				

pilatesK 天王寺店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Waist 🍌	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Basic 🍌	Reset Flow	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌
Mako.K	Karin	未定	Haruna.y	suzuna.S	未定	Nami.F	Mako.K
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Basic 🍌	Back & Spine	Back & Arm 🍌	Back & Spine	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Style up Pilates
Karin	suzuna.S	Karin	suzuna.S	Mayu	Mako.K	Karin	Karin
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Basic 🍌	Pilates Workout	Style up Pilates	Basic 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌	Shape up waist	Waist 🍌
suzuna.S	Karin	未定	Mako.K	Karin	Karin	未定	Nami.F
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close
	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Power up Control	
	Yuna		Nami.F	Mayu		Karin	
	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30				
	jump to burn		Back & Arm 🍌				
	Haruna.y		suzuna.S				
	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00				
	Shape up waist	Pilates Barre					
		未定		Karin			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Waist 🍌	Basic 🍌	Pre Basic 🍌		jump to burn	Pilates Barre	Hip Punch
未定	Mako.K	Mako.K	Mako.K		Karin	maki.U	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
Style up Pilates	Reset Flow	Back & Arm 🍌			Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌
未定	未定	Nami.F			maki.U	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
Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Body Balance	
maki.U	suzuna.S	Mako.K		maki.U	suzuna.S	maki.U	

♪：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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/14 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Power up Control	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Workout	
Mako.K	Hikari.J	yui	Mion.t	Karin	Nami.F	Haruka.i	maki.U	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Nami.F	Mako.K	Karin	Karin	maki.U	Mayu	suzuna.S	suzuna.S	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist	Style up Pilates	
Mako.K	Hikari.J	Karin	Mion.t	suzuna.S	maki.U	Nami.F	maki.U	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Spine		Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
Yuna		suzuna.S	Nami.F	maki.U	Mayu	Haruka.i	suzuna.S	
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		Body Balance	Pilates Cardio	Back & Spine	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		
		yui	Karin	Karin	Nami.F	Mako.K		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Pilates Workout		Waist 🌱	Style up Pilates	Waist 🌱	Pre Basic 🌱			
maki.U	Nami.F	maki.U	Kyoka.K	Nami.F				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Style up Pilates	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Body Balance	Reset Flow	Basic 🌱	
maki.U	Nami.F	maki.U		suzuna.S	maki.U	Mako.K	Mako.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱						Shape up waist	
suzuna.S	suzuna.S						Nami.F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Shape up waist						Waist 🌱	
maki.U	Nami.F	Mako.K						

pilatesK 天王寺店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール				
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Shape up waist	Reset Flow	Pilates Cardio	Basic 🌱	
yui	maki.U	Nami.F	Mako.K	Karin	suzuna.S	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Power up Control	
maki.U	Nami.F	maki.U	Nami.F	yui	Karin	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	
yui	maki.U	nina.y	Nami.F	Karin	suzuna.S	
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱		
	Mako.K	Nami.F		Mako.K		
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Reset Flow	Basic 🌱				
	Mako.K	nina.y				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
	Back & Arm 🌱	Style up Pilates				
suzuna.S	maki.U					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Shape up waist	Waist 🌱	
suzuna.S	suzuna.S		suzuna.S	Nami.F	Mako.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow			Hip Punch	Waist 🌱	Pilates Cardio	
Mako.K			maki.U	Mako.K	maki.U	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱				Style up Pilates	Back & Arm 🌱	Reset Flow
suzuna.S			maki.U	Nami.F	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。