

pilatesK 東梅田店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/15 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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Hip&Leg		Waist	Pilates Barre	Beauty Conditioning		Hip&Leg		
Mahiro.J	Mahiro.J		Baby.S	Mahiro.J	Nodoka.H		yui		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back&Arm	Basic		Pilates Barre	Back&Arm	Waist		Shape up waist		
Naoko.O	Airi.S		Mahiro.J	Baby.S	Airi.S		Naoko.O		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Waist			Back&Arm	jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre		
Mahiro.J			Baby.S	Mahiro.J	Konoka.K		yui		
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
				Waist	Basic				
				Baby.S	Airi.S				
				close					
				17:30 ~ 18:30					
Pre Basic									
NORIKA.H									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Pilates Barre	Waist	Basic				Waist		
Nodoka.H	NORIKA.H	Airi.S	Airi.S				Airi.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Back&Spine	Hip&Leg	Shape up waist	jump to burn				Body Balance		
NORIKA.H	Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H				Naoko.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:30		
Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Basic	Waist				Basic		
Nodoka.H	NORIKA.H	Airi.S	Airi.S				Airi.S		

pilatesK 東梅田店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Body Balance	Back&Spine	Waist		Basic	Hip&Leg
Rise.H		yui	NORIKA.H	Airi.S		Himari.S	Mahiro.J
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning		Back&Arm	Basic	Shape up waist		Pilates Cardio	Waist
Nodoka.H		Himari.S	Airi.S	Naoko.O		Konoka.K	Airi.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back&Spine	Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg	
		Rise.H	Nodoka.H	Airi.S		Himari.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Pilates Barre		Body Balance				
	NORIKA.H		Naoko.O				
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Hip&Leg						
	Nodoka.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Back&Arm	Hip&Leg				Back&Arm	Beauty Conditioning
Rise.H	Baby.S	Konoka.K				Baby.S	Nodoka.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back&Spine	Beauty Conditioning				Shape up waist	Pilates Barre
Airi.S	Rise.H	Nodoka.H				Konoka.K	NORIKA.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg	Waist	Pilates Cardio				Waist	jump to burn
Himari.S	Airi.S	Konoka.K				Baby.S	Nodoka.H

・休職可能レッスン
・クラスの個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時間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切った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 東梅田店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/15 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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pilates Barre	Beauty Conditioning	Back&Spine		Hip&Leg	Body Balance		
	Mahiro.J	Nodoka.H	NORIKA.H		Nodoka.H	Naoko.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Hip&Leg	Body Balance	Beauty Conditioning		Shape up waist	Hip&Leg		
	Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O	Nodoka.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Back&Arm	jump to burn	Pre Basic		Beauty Conditioning	Waist		
	Mahiro.J	Nodoka.H	NORIKA.H		Nodoka.H	Airi.S		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Basic	Shape up waist		Body Balance	jump to burn		
		Naoko.O	Naoko.O		Naoko.O	Nodoka.H		
		close	close		close	close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Back&Arm	Pilates Cardio			Basic			
Naoko.O	Konoka.K	Airi.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Hip&Leg	Waist	Basic						
Konoka.K	Airi.S	Yukuyo.U						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Body Balance	jump to burn						
Airi.S	Naoko.O	Nodoka.H						
21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:00						
Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg						
Konoka.K	Airi.S	Yukuyo.U						

pilatesK 東梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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
Body Balance	Pilates Barre		Basic		Body Balance			Hip&Leg			
Mahiro.J	Mahiro.J		Airi.S		Naoko.O			Mahiro.J			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30			
Basic	Pre Basic		Back&Spine		Basic			Shape up waist			
Airi.S	NORIKA.H		NORIKA.H		Airi.S			Naoko.O			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			close			
Pilates Barre	Body Balance		Waist		Back&Arm						
Mahiro.J	Mahiro.J		Airi.S		Naoko.O						
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close							
	Waist	Pilates Cardio									
	Airi.S	NORIKA.H									
	close	close									
17:30 ~ 18:30											
Back&Spine											
NORIKA.H											
18:00 ~ 19:00	close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
jump to burn					Hip&Leg	Beauty Conditioning					
Nodoka.H					Nodoka.H	Nodoka.H					
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back&Arm					Waist	Back&Spine					
Himari.S					Airi.S	NORIKA.H					
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Beauty Conditioning	jump to burn	Waist									
Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S									

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前までキャンセルが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。