

pilatesK 西梅田店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/15 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	Himari.S		yui	Himari.S	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		Hip&Leg	Basic	Release&Strength	Hip&Leg	Hip&Leg	
Konoka.k	Himari.S		Himari.S	yukuyo.U	Mahiro.J	Mahiro.J	Himari.S	
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	Back&Arm		Basic	Back&Spine	Hip&Leg	Back&Arm	Waist	
Baby.S	Baby.S		yukuyo.U	Asuka.H	Mahiro.J	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	
Konoka.k							yukuyo.U	
close							close	18:00 ~ 19:00
			Back&Spine	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip&Leg		
			yui	yui	Konoka.k	Himari.S		
			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	Konoka.k	Nodoka.H	Naoko.O		
			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			

pilatesK 西梅田店		【 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		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			
yukuyo.U				Konoka.k		Konoka.k		yukuyo.U		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				yukuyo.U		Konoka.k		Mahiro.J		Baby.S		yukuyo.U		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		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Animal Stretch				Reset Flow		Basic		Shape up waist		Hip&Leg		Hip&Leg		Hip&Leg		Shape up waist	
NORIKA.H				yui		yukuyo.U		Konoka.k		Konoka.k		Konoka.k		Himari.S		Konoka.k	
16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Basic		Back&Arm		Back&Arm										Pilates Cardio			
yukuyo.U		Baby.S		Baby.S										NORIKA.H			
close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30										close			
		Beauty Conditioning		Basic													
		Nodoka		yukuyo.U													
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00													
		Hip&Leg		Waist													
		Konoka.k		Himari.S													
		close		close												close	
close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close							
		Release&Strength		Animal Stretch		Basic											
		Naoko.O		NORIKA.H		yukuyo.U											
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
		Back&Arm		Basic		Pilates Cardio											
		Baby.S		yukuyo.U		Konoka.k											
close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close							
		Hip&Leg		Back&Spine		Basic											
				Himari.S		NORIKA.H		yukuyo.U									

・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時間前までにお申し込みしております。
 ・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 西梅田店		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2026/08/15 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	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm	Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength	Shape up waist			
	Aoi.O	Mahiro.J	Himari.S	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	Release&Strength	Waist	Basic	Hip & Leg	Basic			
	Nodoka	Mahiro.J	Himari.S	yukuyo.U	Himari.S	yukuyo.U			
	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			
	yukuyo.U	Himari.S	Baby.S	Himari.S	yukuyo.U	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	yukuyo.U							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio					
	Nodoka	Baby.S	Airi.S	Konoka.k					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Pilates Cardio	Back & Spine	Waist						
Konoka.k	Konoka.k	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		yukuyo.U		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					
yukuyo.U		Konoka.k		yukuyo.U		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					
Himari.S		Baby.S		NORIKA.H		Konoka.k		Naoko		Himari.S					
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close			
								Back&Spine		Pilates Cardio					
								yui		Konoka.k					
								16:30 ~ 17:30							
								Waist							
								Himari.S							
18:00 ~ 19:00															
Animal Stretch		Pre Basic		Back&Arm		Waist									
NORIKA.H		NORIKA.H		Baby.S		Baby.S									
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		Himari.S		NORIKA.H		Konoka.k									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Hip&Leg		Back&Spine		Waist		Basic									
Himari.S		NORIKA.H		Baby.S		yukuyo.U									

・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時間前迄の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。