

pilatesK 西梅田店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/18 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30			
Pilates Cardio		Shape up waist		Back & Arm		Release&Strength		Style up Pilates		Back & Arm				Basic			
Konoka.k		Konoka.k		Baby.S		Mahiro.S		Himari.S		Baby.S				Mahiro.J			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg		Basic		Animal Stretch		Style up Pilates		Release&Strength		Basic		Back & Arm		Back & Arm			
Konoka.k		Yukuyo.U		NORIKA.H		Himari.S		Naoko.O		Naoko.O		Baby.S		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		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Basic		Back & Arm		Style up Pilates		Waist		Back & Arm		Waist		Release&Strength		Release&Strength			
Yukuyo.U		Konoka.k		Himari.S		Mahiro.S		Himari.S		Baby.S		Mahiro.J		Mahiro.J			
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close			
								Basic		Shape up waist							
								Konoka.k		Naoko.O							
								16:30 ~ 17:30									
								Waist									
								Naoko.O									
								18:00 ~ 19:00		Pilates Cardio							
Konoka.k				close		close		close		close							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Back & Arm		Style up Pilates										Hip & Leg		Back & Spine			
Himari.S		Himari.S										Himari.S		yui			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist		Release&Strength										Pilates Cardio		Basic			
Baby.S		Naoko.O										Konoka.k		Yukuyo.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		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Style up Pilates		Waist		Basic		Reset Flow						Style up Pilates		Style up Pilates			
Himari.S		Himari.S		Yukuyo.U		yui						Himari.S		Himari.S			

pilatesK 西梅田店			【 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	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
Waist 🌈	Release&Strength	Animal Stretch	Back & Spine	Waist 🌈		Back & Spine	Shape up waist
Mahiro.J	Naoko.O	NORIKA.H	yui	Baby.S		yui	Naoko.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌈	Release&Strength	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		Basic 🌈	Back & Arm 🌈
Konoka.k	Nodoka.H	Mahiro.J	Yukuyo.U	Himari.S		Yukuyo.U	Himari.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm 🌈		Reset Flow	Waist 🌈
Mahiro.J	Naoko.O	NORIKA.H	Naoko.O	Baby.S		yui	Naoko.O
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Reset Flow	Style up Pilates			
			yui	Himari.S			
			16:30 ~ 17:30				
			Back & Arm 🌈				
			Naoko.O				
			18:00 ~ 19:00				
Style up Pilates							
Himari.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌈	Basic 🌈	Shape up waist				Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈
Baby.S	Yukuyo.U	Naoko.O				Nodoka.H	Yukuyo.U
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈				Animal Stretch	Hip & Leg 🌈
Yukuyo.U	Konoka.k	Baby.S				NORIKA.H	Himari.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌈	Pilates Cardio	Basic 🌈				Hip & Leg 🌈	Style up Pilates
Baby.S	Konoka.k	Naoko.O				Nodoka.H	Himari.S

：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。

pilatesK 西梅田店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/18 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	
10:30 ~ 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	
Reset Flow	Pre Basic 🏊	Back&Arm 🏊	Pilates Cardio		Basic 🏊	Hip&Leg 🏊	Back&Arm 🏊	
yui	NORIKA.H	Baby.S	Konoka.k		Yukuyo.U	Mahiro.J	Aoi.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Back&Arm 🏊	Back&Spine	Back&Arm 🏊		Animal Stretch	Style up Pilates	Hip&Leg 🏊	
Mahiro.J	Baby.S	NORIKA.H	Baby.S		NORIKA.H	Himari.S	Himari.S	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm 🏊	Animal Stretch	Basic 🏊	Waist 🏊		Style up Pilates	Release&Strength	Basic 🏊	
Baby.S	NORIKA.H	Airi.S	Baby.S		Himari.S	Mahiro.J	Aoi.O	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Animal Stretch	Hip&Leg 🏊		Shape up waist	Basic 🏊		
		NORIKA.H	Konoka.k		NORIKA.H	Yukuyo.U		
		16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Waist 🏊			Basic 🏊	Pilates Cardio		
		Baby.S			Yukuyo.U	Konoka.k		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
close	close	Basic 🏊	Waist 🏊		Back&Arm 🏊			
		Airi.S	Himari.S		Baby.S			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Style up Pilates	Basic 🏊		close			
		Himari.S	Yukuyo.U					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🏊	Style up Pilates	Style up Pilates						
Yukuyo.U	Himari.S	Himari.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm 🏊	Shape up waist					Hip&Leg 🏊		
Himari.S	Konoka.k					Konoka.k		

pilatesK 西梅田店			【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🏊	Release&Strength	Basic 🏊		Release&Strength	Style up Pilates		
Baby.S	Naoko.O	Yukuyo.U		Mahiro.J	Himari.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Style up Pilates		Shape up waist	Basic 🏊		
Baby.S	Yukuyo.U	Himari.S		Konoka.k	Yukuyo.U		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine	Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊		
NORIKA.H	Konoka.k	Himari.S		Yukuyo.U	Himari.S		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	
	Shape up waist	Basic 🏊					
	Naoko.O	Yukuyo.U					
	16:30 ~ 17:30						
	Basic 🏊						
	Yukuyo.U						
	18:00 ~ 19:00						
Pilates Cardio							
Konoka.k							
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Animal Stretch		Back & Arm 🏊					Shape up waist
NORIKA.H		Baby.S					Konoka.k
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Shape up waist		Waist 🏊					Reset Flow
Konoka.k		Baby.S					yui
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🏊	Pilates Cardio	Back & Arm 🏊					
Konoka.k	Konoka.k	Baby.S					

 : 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。