

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