

pilatesK 西梅田店		【 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	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
Hip&Leg	Basic	Animal Stretch	Style up Pilates	Release&Strength	Basic		Back&Arm
Konoka.k	Yukuyo.U	NORIKA.H	Himari.S	Naoko.O	Naoko.O		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
Basic	Back&Arm	Style up Pilates	Waist	Back&Arm	Waist		Release&Strength
Yukuyo.U	Konoka.k	Himari.S	Mahiro.S	Himari.S	Baby.S		Mahiro.J
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Basic	Shape up waist		
				Konoka.k	Naoko.O		
				16:30 ~ 17:30			
				Waist			
				Naoko.O			
				18:00 ~ 19:00			
				Pilates Cardio			
				Konoka.k			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		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
Style up Pilates	Waist	Basic	Reset Flow		Waist		
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	
			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 サイトをご覧ください。
 ・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		2026/08/15 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
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	Baby.S
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	Waist
Baby.S	NORIKA.H	Airi.S	Baby.S		Himari.S	Mahiro.J	Baby.S
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	
		Basic			Waist	Back&Arm	
		Airi.S			Himari.S	Baby.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		close	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
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
	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	close	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週間前迄にお願しております。
 ・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。