

pilatesK 天王寺店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2025/08/12 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		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00		
Style up Pilates	Pilates Workout	Back&Spine	Back&Arm	Waist	Hip Punch		Pilates Barre		
未定	maki,U	Karin	Mako,K	Maho,O	maki,U		Karin		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		
Hip Punch	Beauty Conditioning	Power up Control	Pre Basic	Basic	Waist		Basic		
Karin	maki,U	Karin	Mako,K	Mako,K	Natsumi,C		suzuna,S		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		
Body Balance	Back&Arm	Basic	Pilates Barre	Waist	Style up Pilates		Power up Control		
maki,U	suzuna,S	suzuna,S	maki,U	Nami,F	maki,U		Karin		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		
Hip&Leg		jump to burn		Back&Arm	Pilates Barre		Back&Arm		
maki,U		Yuna		Maho,O	maki,U		suzuna,S		
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
				Pre Basic	Basic				
				Mako,K	Natsumi,C				
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
		Hip&Leg	Back&Arm						
		未定	Mako,K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00		
Pre Basic	Basic	Back&Arm	Pilates Cardio	Waist			Back&Spine		
Nami,F	Mako,K	suzuna,S	maki,U	Nami,F			Karin		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Waist	Hip Punch	Basic				Body Balance		
Mako,K	Nami,F	Shio,K	suzuna,S				maki,U		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Waist	Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm		Hip Punch				
Nami,F	Mako,K	Shio,K	suzuna,S		maki,U				

pilatesK 天王寺店		【 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Waist	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Basic	Reset Flow	Pre Basic	Back&Arm	
Mako,K	Karin	Karin	Haruna,y	Harune,A	Karin	Nami,F	Mako,K	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Basic	Back&Spine	Back&Arm	Back&Spine	Waist	Hip&Leg	Style up Pilates	
Karin	suzuna,S	Karin	suzuna,S	Mayu	Mako,K	Karin	Karin	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Basic	Pilates Workout	Style up Pilates	Basic	Shape up waist	Basic	Back&Arm	Waist	
suzuna,S	Karin	未定	Mako,K	Mayu	Mako,K	Nami,F	Nami,F	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Hip&Leg		Waist	Hip&Leg		Power up Control		
	Yuna		Nami,F	Harune,A		Karin		
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
			jump to burn	Back&Arm				
			Haruna,y	Mako,K				
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist	Pre Basic				
Haruna,y	Mako,K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Waist	Basic	Pre Basic		jump to burn	Pilates Barre	Hip Punch	
未定	Mako,K	Mako,K	Mako,K		Karin	maki,U	maki,U	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Style up Pilates	Pre Basic	Back&Arm			Beauty Conditioning	Pilates Workout	Basic	
maki,U	Mako,K	Nami,F			maki,U	maki,U	suzuna,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
Beauty Conditioning	Basic	Waist				Hip&Leg	Back&Arm	Body Balance
maki,U	suzuna,S	Mako,K		maki,U	suzuna,S	maki,U		

・休教可能レッスン
 ・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週間前までお問い合わせください。
 ・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 天王寺店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/12 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	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Waist	Beauty Conditioning	jump to burn	Back&Arm	Power up Control	Shape up waist	Basic	Pilates Workout	
Mako,K	Hikari,J	yui	Mion,t	Karin	Nami,F	Haruka,J	maki,U	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Hip Punch	Reset Flow	Hip&Leg	Hip Punch	Pilates Barre	Hip&Leg	Back&Arm	Basic	
Karin	Mako,K	Karin	Karin	maki,U	Mayu	suzuna,S	suzuna,S	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Basic	Hip&Leg	Style up Pilates	Basic	Back&Arm	Pilates Cardio	Shape up waist	Style up Pilates	
Mako,K	Hikari,J	Karin	Mion,t	suzuna,S	maki,U	Nami,F	maki,U	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back&Spine		Basic	Shape up waist	Hip&Leg	jump to burn	Hip&Leg	Back&Arm	
Yuna		suzuna,S	Nami,F	maki,U	Mayu	Haruka,J	suzuna,S	
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		Body Balance	Pilates Cardio	Back&Spine	Pre Basic	Waist		
		yui	Karin	Karin	Nami,F	Mako,K		
17:30 ~ 18:30	Pilates Workout	Waist	Style up Pilates	Waist	Pre Basic			
	maki,U	Nami,F	maki,U	Kyoka,K	Nami,F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Style up Pilates	Waist	Beauty Conditioning		Basic	Body Balance	Reset Flow	Basic	
maki,U	Nami,F	maki,U		suzuna,S	maki,U	Mako,K	Mako,K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back&Arm	Basic						Shape up waist	
suzuna,S	suzuna,S						Nami,F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	Shape up waist	Waist						
maki,U	Nami,F	Mako,K						

pilatesK 天王寺店		【 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Pilates Workout	Shape up waist	Reset Flow	Pilates Cardio	Basic	
yui	maki.U	Nami.F	Mako.K	Karin	suzuna.S	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Waist	Beauty Conditioning	Waist	Body Balance	Power up Control	
maki.U	Nami.F	maki.U	Nami.F	yui	Karin	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Back&Spine	Hip Punch	Back&Arm	Pre Basic	jump to burn	Back&Arm	
yui	maki.U	nina.y	Nami.F	Karin	suzuna.S	
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Pre Basic	Waist		Basic		
	Mako.K	Nami.F		Mako.K		
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Reset Flow	Basic				
	Mako.K	nina.y				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
Back&Arm	Style up Pilates					
	suzuna.S	maki.U				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Arm	Basic		Basic	Shape up waist	Waist	
suzuna.S	suzuna.S		suzuna.S	Nami.F	Mako.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Reset Flow			Hip Punch	Waist	Pilates Cardio	
Mako.K			maki.U	Mako.K	maki.U	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic			Style up Pilates	Back&Arm	Reset Flow	
suzuna.S			maki.U	Nami.F	Mako.K	

・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週間前迄にお断りいただきます。
 ・レッスン開始時刻15分前までキャンセルは可能です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。