

pilatesK 東梅田店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/09/17 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱			
	Nodoka.H	NORIKA.H	Nodoka.H		Nodoka.H	Nodoka.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance		Shape up waist	Waist 🌱			
	NORIKA.H	Airi.S	Naoko.O		Naoko.O	Airi.S			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱				
	Nodoka.H	Nodoka.H	Nodoka.H		Nodoka.H				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
		Animal Stretch	Back & Arm 🌱						
		NORIKA.H	Naoko.O						
		17:30 ~ 18:30							
	Waist 🌱								
	Airi.S	close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Animal Stretch	Basic 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
NORIKA.H	Airi.S		Airi.S	Naoko.O	Nodoka.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌱	Back & Spine		Body Balance	Basic 🌱	Shape up waist				
Airi.S	NORIKA.H		Naoko.O	Airi.S	Naoko.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱					
NORIKA.H	Airi.S	Airi.S	Naoko.O	Aoi.O					

pilatesK 東梅田店			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Waist 🌱	Back & Spine		Animal Stretch	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱
Naoko.O	Airi.S	NORIKA.H		NORIKA.H	NORIKA.H		Nodoka.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Shape up waist		Basic 🌱
Airi.S	Nodoka.H	Airi.S		Airi.S	Naoko.O		Naoko.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Animal Stretch		Back & Spine		jump to burn	
Naoko.O	NORIKA.H	NORIKA.H		NORIKA.H		Nodoka.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Basic 🌱	Waist 🌱					
	Airi.S	Airi.S					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	close						
Shape up waist							
NORIKA.H							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre		Basic 🌱		Waist 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	
Nodoka.H		Airi.S	Airi.S	Naoko.O	NORIKA.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Animal Stretch		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Shape up waist		
NORIKA.H		Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S	Naoko.O		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Shape up waist	Animal Stretch			
Nodoka.H	Nodoka.H	Airi.S	Naoko.O	NORIKA.H			

🌱：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 東梅田店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/17 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌱	Waist 🌱		jump to burn	Basic 🌱		Body Balance	Shape up waist		
Airi.S	Airi.S		Nodoka.H	Airi.S		Naoko.O	Naoko.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Spine	Animal Stretch		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱		
NORIKA.H	NORIKA.H		Airi.S	Nodoka.H		NORIKA.H	Nodoka.H		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
Naoko.O	Airi.S		Nodoka.H			Naoko.O	Naoko.O		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🌱	Pilates Barre							Hip & Leg 🌱	
Airi.S	NORIKA.H							Nodoka.H	
close	close							close	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌱								Basic 🌱	
Naoko.O								Airi.S	
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
			Pre Basic 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre			
			NORIKA.H	Naoko.O	Nodoka.H	Nodoka.H			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Body Balance	jump to burn	Basic 🌱	Animal Stretch			
			Naoko.O	Nodoka.H	Airi.S	NORIKA.H			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Barre			Back & Arm 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱				
NORIKA.H			Naoko.O	NORIKA.H	Nodoka.H				

pilatesK 東梅田店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール														
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31										
日	月	火	水	木	金	土										
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre		Pre Basic 🌱	Basic 🌱										
Airi.S		Nodoka.H	Nodoka.H		NORIKA.H	Aoi.O										
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00										
Back & Arm 🌱		Animal Stretch	Body Balance		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre										
Naoko.O		NORIKA.H	Naoko.O		Nodoka.H	yui										
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30										
Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱			Back & Spine	jump to burn										
Airi.S		Nodoka.H			NORIKA.H	Nodoka.H										
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00									
Body Balance							Beauty Conditioning 🌱									
Naoko.O							Nodoka.H									
close							close	close	close	close						
										17:30 ~ 18:30						
										Back & Arm 🌱						
										Aoi.O						
			close	close						close	close	close				
													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
													Waist 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱
		Airi.S			NORIKA.H	Airi.S							Naoko.O			
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30			
		Pilates Barre			Back & Arm 🌱	Shape up waist							jump to burn			
NORIKA.H		Naoko.O	Naoko.O	Nodoka.H												
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Pre Basic 🌱		Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Body Balance												
Airi.S	NORIKA.H	Aoi.O	Naoko.O													

🌱 : 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。