

pilatesK 東梅田店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/14 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				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
	Waist						
Airi.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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	Beauty Conditioning		
NORIKA.H	Airi.S		Airi.S	Naoko.O	Nodoka.H		

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	close
	Basic	Waist					
	Airi.S	Airi.S					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
Shape up waist							
NORIKA.H	close	close					
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	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			

・休館可能レッスン
・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時間前までにお願いしております。
・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 東梅田店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/14 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	Hip&Leg				
Airi.S			Nodoka.H	Nodoka.H		NORIKA.H	Nodoka.H				
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	
										17:30 ~ 18:30	
										Back&Spine	
										yui	
		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							
Pre Basic	Animal Stretch		Waist	Body Balance							
Airi.S		NORIKA.H	Airi.S	Naoko.O							

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間前直前まで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。