

| pilatesK 東梅田店       |                | 【 09/01 ~ 09/08 】 |               | スケジュール        |                     | 2026/09/05 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  | close             | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30       | close         | 10:30 ~ 11:30  |       |
| jump to burn        | jump to burn   |                   | Waist         | Pilates Barre | Beauty Conditioning |               | Hip&Leg        |       |
| Mahiro.J            | Mahiro.J       |                   | Baby.S        | Mahiro.J      | Nodoka.H            |               | yui            |       |
| 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30  |                   | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30       |               | 12:00 ~ 13:00  |       |
| Back&Arm            | Basic          |                   | Pilates Barre | Back&Arm      | Waist               |               | Pilates Barre  |       |
| Naoko.O             | Airi.S         |                   | Mahiro.J      | Baby.S        | Airi.S              |               | yui            |       |
| 13:30 ~ 14:30       | close          |                   | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30       |               | 13:30 ~ 14:30  |       |
| Waist               |                |                   | Back&Arm      | jump to burn  | Shape up waist      |               | Shape up waist |       |
| Mahiro.J            |                |                   | Baby.S        | Mahiro.J      | Konoka.K            |               | Naoko.O        |       |
| close               |                |                   | close         | close         | 15:00 ~ 16:00       |               | 16:30 ~ 17:30  | close |
|                     |                |                   |               |               | Waist               |               | Basic          |       |
|                     |                |                   |               |               | Baby.S              |               | Airi.S         |       |
|                     |                |                   |               |               | close               |               |                |       |
|                     |                |                   |               |               | 17:30 ~ 18:30       |               |                |       |
| Pre Basic           |                |                   |               |               |                     |               |                |       |
| NORIKA.H            |                |                   |               |               |                     |               |                |       |
| 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00 | close         | close               | 18:00 ~ 19:00 |                |       |
| Hip&Leg             | Pilates Barre  | Waist             | Basic         |               |                     | Waist         |                |       |
| Nodoka.H            | NORIKA.H       | Airi.S            | Airi.S        |               |                     | Airi.S        |                |       |
| 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 |               |                     | 19:30 ~ 20:30 |                |       |
| Back&Spine          | Hip&Leg        | Shape up waist    | jump to burn  |               |                     | Body Balance  |                |       |
| NORIKA.H            | Nodoka.H       | Naoko.O           | Nodoka.H      |               |                     | Naoko.O       |                |       |
| 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:30  | 21:00 ~ 22:30     | 21:00 ~ 22:00 |               |                     | 21:00 ~ 22:30 |                |       |
| Beauty Conditioning | Pilates Cardio | Basic             | Waist         |               | Basic               |               |                |       |
| Nodoka.H            | NORIKA.H       | Airi.S            | Airi.S        |               | Airi.S              |               |                |       |

| pilatesK 東梅田店       |               | 【 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       | close         | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30  | close | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30       |
| Basic               |               | Body Balance             | Back&Spine          | Waist          |       | Basic          | Hip&Leg             |
| Nodoka.H            |               | yui                      | NORIKA.H            | Airi.S         |       | Aoi.O          | Mahiro.J            |
| 12:30 ~ 13:30       |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30  |       | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30       |
| Beauty Conditioning |               | Back&Arm                 | Basic               | Shape up waist |       | Pilates Cardio | Waist               |
| Nodoka.H            |               | Himari.S                 | Airi.S              | Naoko.O        |       | Konoka.K       | Airi.S              |
| close               |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30  |       | 13:30 ~ 14:30  | close               |
|                     |               | Back&Spine               | Beauty Conditioning | Basic          |       | Hip&Leg        |                     |
|                     |               | yui                      | Nodoka.H            | Airi.S         |       | Himari.S       |                     |
|                     |               | close                    | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30  |       | close          |                     |
|                     |               |                          | Pilates Barre       | Body Balance   |       |                |                     |
|                     |               |                          | NORIKA.H            | Naoko.O        |       |                |                     |
|                     |               |                          | close               |                |       |                |                     |
|                     |               | 17:30 ~ 18:30            |                     |                |       |                |                     |
|                     |               | Hip&Leg                  |                     |                |       |                |                     |
|                     |               | Nodoka.H                 |                     |                |       |                |                     |
| 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00            | close               | close          | close | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00       |
| Shape up waist      | Back&Arm      | Hip&Leg                  |                     |                |       | Back&Arm       | Beauty Conditioning |
| yui                 | Baby.S        | Konoka.K                 |                     |                |       | Baby.S         | Nodoka.H            |
| 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30            |                     |                |       | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30       |
| Basic               | jump to burn  | Beauty Conditioning      |                     |                |       | Shape up waist | Pilates Barre       |
| Airi.S              | Nodoka.H      | Nodoka.H                 |                     |                |       | Konoka.K       | NORIKA.H            |
| 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00            |                     |                |       | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00       |
| Hip&Leg             | Waist         | Pilates Cardio           |                     |                |       | Waist          | jump to burn        |
| Himari.S            | Airi.S        | Konoka.K                 |                     |                |       | Baby.S         | Nodoka.H            |

・休職可能レッスン  
 ・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  |               | 【 09/17 ~ 09/24 】   |                     | スケジュール |                     | 2026/09/05 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     |
| close          | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30       | close  | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 | close |
|                | Pilates Barre | Beauty Conditioning | Back&Arm            |        | Hip&Leg             | Body Balance  |       |
|                | Mahiro.J      | Nodoka.H            | Naoko.O             |        | Nodoka.H            | Naoko.O       |       |
|                | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30       |        | 12:00 ~ 13:00       | 12:00 ~ 13:00 |       |
|                | Hip&Leg       | Body Balance        | Beauty Conditioning |        | Shape up waist      | Hip&Leg       |       |
|                | Nodoka.H      | Naoko.O             | Nodoka.H            |        | Naoko.O             | Nodoka.H      |       |
|                | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30       |        | 13:30 ~ 14:30       | 13:30 ~ 14:30 |       |
|                | Back&Arm      | jump to burn        | Hip&Leg             |        | Beauty Conditioning | Waist         |       |
|                | Mahiro.J      | Nodoka.H            | Nodoka.H            |        | Nodoka.H            | Airi.S        |       |
|                | close         | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30       |        | 15:00 ~ 16:00       | 15:00 ~ 16:00 |       |
|                |               | Basic               | Shape up waist      |        | Body Balance        | jump to burn  |       |
|                |               | Naoko.O             | Naoko.O             |        | Naoko.O             | Nodoka.H      |       |
|                |               | close               | close               |        | close               | close         |       |
|                | 17:30 ~ 18:30 | Back&Arm            | close               |        | 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30 |       |
|                | Naoko.O       | close               | close               |        | Pilates Cardio      | Basic         |       |
|                | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00       | close               |        | Konoka.K            | Airi.S        |       |
| Hip&Leg        | Waist         | close               |                     | close  | 18:00 ~ 19:00       |               |       |
| Konoka.K       | Airi.S        |                     |                     |        | Basic               |               |       |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 |                     |                     |        | Yukuyo.U            |               |       |
| Basic          | Body Balance  |                     |                     |        | 19:30 ~ 20:30       |               |       |
| Airi.S         | Naoko.O       |                     |                     |        | jump to burn        |               |       |
| 21:00 ~ 22:30  | 21:00 ~ 22:30 |                     | Nodoka.H            |        |                     |               |       |
| Pilates Cardio | Basic         | 21:00 ~ 22:00       | Hip&Leg             |        |                     |               |       |
| Konoka.K       | Airi.S        | Yukuyo.U            |                     |        |                     |               |       |

| pilatesK 東梅田店       |  |               | 【 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  |  |
| Body Balance        |  | Pilates Barre |                   | Basic          |        |                     |  | Body Balance  |  | Hip & Leg      |  |
| Mahiro.J            |  | Mahiro.J      |                   | Airi.S         |        |                     |  | Naoko.O       |  | Mahiro.J       |  |
| 12:00 ~ 13:00       |  | 12:00 ~ 13:00 |                   | 12:30 ~ 13:30  |        |                     |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:30 ~ 13:30  |  |
| Basic               |  | Pre Basic     |                   | Back&Spine     |        |                     |  | Basic         |  | Shape up waist |  |
| Airi.S              |  | NORIKA.H      |                   | NORIKA.H       |        |                     |  | Airi.S        |  | Naoko.O        |  |
| 13:30 ~ 14:30       |  | 13:30 ~ 14:30 |                   | 14:30 ~ 15:30  |        |                     |  | 13:30 ~ 14:30 |  | close          |  |
| Pilates Barre       |  | Body Balance  |                   | Waist          |        |                     |  | Back&Arm      |  |                |  |
| Mahiro.J            |  | Mahiro.J      |                   | Airi.S         |        |                     |  | Naoko.O       |  |                |  |
| close               |  | 15:00 ~ 16:00 |                   | 16:30 ~ 17:30  |        |                     |  | close         |  |                |  |
|                     |  | Waist         |                   | Pilates Cardio |        |                     |  |               |  |                |  |
|                     |  | Airi.S        |                   | NORIKA.H       |        |                     |  |               |  |                |  |
|                     |  | close         |                   | close          |        |                     |  |               |  |                |  |
| 17:30 ~ 18:30       |  |               |                   |                |        |                     |  |               |  |                |  |
| Back&Spine          |  |               |                   |                |        |                     |  |               |  |                |  |
| NORIKA.H            |  |               |                   |                |        |                     |  |               |  |                |  |
| 18:00 ~ 19:00       |  | close         |                   |                |        | 18:00 ~ 19:00       |  | 18:00 ~ 19:00 |  |                |  |
| jump to burn        |  |               |                   | Hip&Leg        |        | Beauty Conditioning |  |               |  |                |  |
| Nodoka.H            |  |               |                   | Nodoka.H       |        | Nodoka.H            |  |               |  |                |  |
| 19:30 ~ 20:30       |  |               |                   | 19:30 ~ 20:30  |        | 19:30 ~ 20:30       |  |               |  |                |  |
| Back&Arm            |  |               |                   | Waist          |        | Back&Spine          |  |               |  |                |  |
| Himari.S            |  |               |                   | Airi.S         |        | NORIKA.H            |  |               |  |                |  |
| 21:00 ~ 22:00       |  |               |                   | 21:00 ~ 22:00  |        | 21:00 ~ 22:00       |  |               |  |                |  |
| Beauty Conditioning |  | jump to burn  |                   | Waist          |        |                     |  |               |  |                |  |
| Nodoka.H            |  | Nodoka.H      |                   | Airi.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週間前迄にお願ひしております。  
 ・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。