

pilatesK 西梅田店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/18 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	
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	
Hip & Leg 🍷		Style up Pilates		Waist 🍷		Pilates Cardio				Back & Arm 🍷		Release&Strength		Pre Basic 🍷	
Konoka.k		Himari.S		MIYU.Y		Konoka.k				Mion.T		Konoka.k		Alisa.K	
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		Hip & Leg 🍷		Basic 🍷		Waist 🍷				Waist 🍷		Style up Pilates		Back & Arm 🍷	
Konoka.k		Konoka.k		Baby.S		MIYU.Y				Baby.S		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	
Style up Pilates		Waist 🍷		Back & Arm 🍷		Release&Strength				Basic 🍷		Pilates Cardio		Back & Spine	
Himari.S		Himari.S		MIYU.Y		Konoka.k				Mion.T		Konoka.k		Alisa.K	
close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close		close	
				Back & Spine		Back & Arm 🍷									
				Alisa.K		Baby.S									
				16:30 ~ 17:30											
				Waist 🍷											
				Baby.S											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Reset Flow		close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🍷		Beauty Conditioning 🍷		Alisa.K						Basic 🍷		Back & Arm 🍷		Style up Pilates	
Alisa.K		Alisa.K		Konoka.k						Konoka.k		Baby.S		Himari.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🍷		Shape up waist		close						Waist 🍷		Reset Flow		Release&Strength	
Himari.S		Konoka.k		close						Baby.S		Alisa.K		Konoka.k	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		Back & Spine		close		close				Shape up waist		Basic 🍷		Pilates Cardio	
Alisa.K		Alisa.K		close		close				Konoka.k		Baby.S		Konoka.k	

pilatesK 西梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🍷	Style up Pilates	Waist 🍷		Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Waist 🍷	Beauty Conditioning 🍷
Baby.S	Himari.S	Baby.S		Baby.S	Himari.S	MIYU.Y	Alisa.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🍷	Waist 🍷	Style up Pilates		Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🍷	Pre Basic 🍷
Alisa.K	Baby.S	Himari.S		Konoka.k	Alisa.K	Baby.S	Alisa.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🍷	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍷		Waist 🍷	Style up Pilates	Back & Arm 🍷	Pilates Cardio
Baby.S	Konoka.k	Himari.S		Baby.S	Himari.S	MIYU.Y	Konoka.k
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷					
	Himari.S	Baby.S					
	16:30 ~ 17:30						
	Basic 🍷						
	Baby.S						
	18:00 ~ 19:00						
	Shape up waist						
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Back & Arm 🍷	Reset Flow	Back & Spine	Style up Pilates
Konoka.k				Mion.T	Alisa.K	Alisa.K	Himari.S
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic 🍷				Release&Strength	Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Waist 🍷
Alisa.K				Konoka.k	chizuru.K	Baby.S	Himari.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍷				Basic 🍷	Beauty Conditioning 🍷	Shape up waist	Back & Arm 🍷
Konoka.k	Mion.T	Alisa.K		Alisa.K	Baby.S		

🍷：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/18 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Shape up waist Konoka.k	Basic👉 Baby.S		Shape up waist Konoka.k	Reset Flow Alisa.K	Back & Arm👉 Baby.S	Style up Pilates Himari.S	Back & Arm👉 Yukari.K					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Back & Arm👉 chizuru.K	Hip & Leg👉 Himari.S		Back & Arm👉 MIYU.Y	Beauty Conditioning👉 Alisa.K	Reset Flow Alisa.K	Basic👉 Baby.S	Back & Spine Alisa.K					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic👉 Konoka.k	Back & Arm👉 Baby.S		Release&Strength Konoka.k	Waist👉 Baby.S	Basic👉 Baby.S	Hip & Leg👉 Himari.S	Style up Pilates Himari.S					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Pilates Cardio Konoka.k	Style up Pilates Himari.S						Hip & Leg👉 Himari.S					
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30					
Waist👉 Himari.S							Reset Flow Alisa.K					
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00					
Style up Pilates Himari.S							Back & Arm👉 Yukari.K					
close							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
								Basic👉 Baby.S	Release&Strength Konoka.k	Pilates Cardio Konoka.k	Waist👉 Baby.S	
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
								Hip & Leg👉 Himari.S	Style up Pilates Himari.S	Back & Spine Alisa.K	Basic👉 Konoka.k	
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
								Style up Pilates Himari.S	Pilates Cardio Konoka.k	Basic👉 Konoka.k	Shape up waist Konoka.k	

pilatesK 西梅田店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Pilates Cardio		Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio							
Alisa.K		Himari.S	Alisa.K	Konoka.k	Baby.S	Konoka.k							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic 🌱		Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Reset Flow	Waist 🌱							
Baby.S		Himari.S	Himari.S	Himari.S	Alisa.K	Baby.S							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Waist 🌱		Shape up waist	Reset Flow	Pilates Cardio	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱							
Baby.S		Konoka.k	Alisa.K	Konoka.k	Baby.S	Alisa.K							
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00						
Pre Basic 🌱							Basic 🌱						
Alisa.K							Baby.S						
close							16:30 ~ 17:30						
							Shape up waist						
							Konoka.k						
						18:00 ~ 19:00							
						Reset Flow							
						Alisa.K							
close	close					close	close	close	close	18:00 ~ 19:00			
										Back & Arm 🌱	Shape up waist	Style up Pilates	Back & Spine
										Baby.S	Konoka.k	Himari.S	Alisa.K
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
		Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱								
		Konoka.k	Baby.S	MIYU.Y	Himari.S								
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00							
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
						Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱	Style up Pilates				
Baby.S	Konoka.k	MIYU.Y	Himari.S										

🌱 : 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時間前を切っ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。