

pilatesK 西梅田店		【 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	
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	
		jump to burn	Back&Arm					
		Alisa.K	Baby.S					
		16:30 ~ 17:30						
		Waist						
		Baby.S						
		18:00 ~ 19:00						
		Reset Flow						
Alisa.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Beauty Conditioning				Basic	Back&Arm	Style up Pilates	
Alisa.K	Alisa.K				Konoka.k	Baby.S	Himari.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back&Arm	Shape up waist				Waist	Reset Flow	Release&Strength	
Himari.S	Konoka.k				Baby.S	Alisa.K	Konoka.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Back&Spine				Shape up waist	Basic	Pilates Cardio	
Alisa.K	Alisa.K		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	close
	Hip&Leg	Basic						
	Himari.S	Baby.S						
	16:30 ~ 17:30							
	Basic							
	Baby.S							
	18:00 ~ 19:00							
	Shape up waist							
Konoka.k								
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
jump to burn					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	jump to burn	Back&Arm
Konoka.k	Mion.T	Alisa.K			Alisa.K	Baby.S		

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

・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週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。