

スケジュール

2026/10/14

更新

close

スケジュール

11

11/10

11/11

11/12

11

11/

11/

11/

close

：体験可能レッスン

- ・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週間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1週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		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/14	更新			
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24					
火	水	木	金	土	日	月	火					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30					
Back & Spine	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Pilates Workout	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢		Release&Strength					
Alisa.K	Baby.S	Yukuyo.U	Himari.S	Yukuyo.U	Alisa.K		Konoka.k					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Beauty Conditioning 🟡	jump to burn	Pre Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Style up Pilates	Back & Spine		Shape up waist					
Baby.S	Alisa.K	Yukuyo.U	Yukuyo.U	Himari.S	Baby.S		Konoka.k					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30					
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist 🟢	Style up Pilates	Back & Spine	jump to burn		Pre Basic 🟢					
Baby.S	Alisa.K	Baby.S	Himari.S	Alisa.K	Alisa.K		Yukuyo.U					
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close				
				Pilates Workout	Waist 🟢							
				Himari.S	Baby.S							
				16:30 ~ 17:30	close							
				Basic 🟢								
				Yukuyo.U								
				18:00 ~ 19:00								
				Beauty Conditioning 🟡								
				Alisa.K								
				close								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
jump to burn	Back & Spine	Basic 🟢	Shape up waist	Back & Spine								
Alisa.K	Nagi.m	Yukari.K	Konoka.k	Alisa.K								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Shape up waist	Beauty Conditioning 🟡	jump to burn								
Yukuyo.U	Nagi.m	Konoka.k	Baby.S	Suzu.K								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Pre Basic 🟢	Shape up waist	Release&Strength	Basic 🟢	Waist 🟢								
Yukuyo.U	Konoka.k	Konoka.k	Konoka.k	Suzu.K								

pilatesK 西梅田店		【 11/25 ~ 11/25 】			スケジュール
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back & Arm 🌿	jump to burn	Style up Pilates	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Baby.S	Alisa.K	Himari.S	Baby.S	Baby.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌿	Waist 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	jump to burn	
Yukuyo.U	Baby.S	Konoka.k	Konoka.k	Alisa.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	
Alisa.K	Alisa.K	Konoka.k	Himari.S	Yukuyo.U	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
			Baby.S	Yukuyo.U	
			16:30 ~ 17:30		
			Release&Strength		
			Konoka.k		
			18:00 ~ 19:00		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			
Himari.S	Yukuyo.U	Yukuyo.U			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			
Konoka.k	Baby.S	Alisa.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Release&Strength	Back & Arm 🌿	jump to burn			
Konoka.k	Baby.S	Alisa.K			

🌱 : 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。