

pilatesK 天王寺店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/10/03	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		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00		
Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Spine	Reset Flow	Animal Stretch		Pilates Cardio		
suzuna.S	Mako.K	Mako.K	Mayu	Mako.K	Karin		Karin		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		
Pilates Workout	Reset Flow	Release&Strength	Hip Punch	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌		
Karin	Mako.K	Karin	Karin	suzuna.S	Saaya.M		Mako.K		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:00 ~ 14:00		
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌	Waist 🍌	Advance	Body Balance	Style up Pilates		
suzuna.S	suzuna.S	maki.U	Mako.K	Mako.K	maki.U	yui	Karin		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine			Basic 🍌		Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout	Basic 🍌	
Karin		suzuna.S	Mayu		maki.U	maki.U	Mako.K		
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close
		Hip & Leg 🍌	Style up Pilates						
		未定	Karin						
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
	Animal Stretch	Waist 🍌		Hip & Leg 🍌					
	Karin	Mako.K		Saaya.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🍌	Advance	Body Balance		Back & Arm 🍌		Hip Punch	Waist 🍌		
Nami.F	maki.U	maki.U		chizuru.K		maki.U	Mako.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Style up Pilates	Shape up waist			Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Body Balance			
maki.U	Nami.F		suzuna.S		Kaco.F	maki.U			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌			Hip & Leg 🍌		Style up Pilates	Basic 🍌		
Nami.F	maki.U			chizuru.K		Kaco.F	maki.U		

pilatesK 天王寺店		【 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout	Advance	Beauty Conditioning 🌿
Nami.F	rina	Maho.O	NOA.T	Maho.O	Karin	maki.U	maki.U
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Animal Stretch	Basic 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Spine	Shape up waist
Karin	karin	suzuna.S	Nami.F	Maho.O	suzuna.S	Karin	Nami.F
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Hip Punch	Back & Arm 🌿
suzuna.S	Nami.F	Maho.O	NOA.T	suzuna.S	Karin	maki.U	Nami.F
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Hip Punch	Pilates Cardio	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Release&Strength	
	Karin	maki.U	Nami.F	未定		Karin	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close	
	Basic 🌿	Advance	Waist 🌿				
	suzuna.S	maki.U	Nami.F				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Shape up waist	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿					
Nami.F	suzuna.S	maki.U					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Back & Arm 🌿		Style up Pilates	Basic 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio
Mako.K	suzuna.S		maki.U	Mako.K	Mayu	suzuna.S	maki.U
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Workout				Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿
maki.U				Nami.F	未定	Arisa.Y	suzuna.S
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic 🌿				Reset Flow	Back & Spine	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿
Mako.K				Mako.K	Mayu	Arisa.Y	suzuna.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時間前を切つて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 天王寺店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/03 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		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Reset Flow	Style up Pilates	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱	Shape up waist		
Mako.K	Mayu	Mako.K	Karin	Mako.K	Karin	suzuna.S	Nami.F		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Back & Spine	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		
Karin	Nami.F	Mako.K	Nami.F	Karin	Karin	Karin	suzuna.S		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Pilates Workout	Basic 🌱	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Style up Pilates		
maki.U	Mako.K	Karin	Karin	Mako.K	Mako.K	miho	maki.U		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Pre Basic 🌱	Release&Strength		Pre Basic 🌱		Back & Spine		Back & Arm 🌱		
Nami.F	Mayu		Nami.F		mao.y		suzuna.S		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00		
Hip Punch	Shape up waist						Hip & Leg 🌱		
Karin	Nami.F						Mako.K		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱						Pilates Cardio		
Nami.F	Mako.K						maki.U		
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Style up Pilates	Reset Flow		
maki.U		suzuna.S	Nami.F	suzuna.S	maki.U	maki.U	Mako.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Animal Stretch	Basic 🌱	Advance	Reset Flow	Pre Basic 🌱			
		Karin	suzuna.S	maki.U	Mako.K	Asuka.H			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Hip Punch	Body Balance			
		suzuna.S	suzuna.S	Nami.F	maki.U	Asuka.H			

pilatesK 天王寺店		【 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Animal Stretch		Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱	
Karin		Karin	chizuru.K	suzuna.S	Karin	Maho.O	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Waist 🌱		Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Animal Stretch	Pilates Cardio	
Nami.F		maki.U	chizuru.K	Nami.F	Karin	Karin	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Hip & Leg 🌱		Reset Flow	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
suzuna.S		Karin	maki.U	suzuna.S	suzuna.S	maki.U	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Hip Punch		Style up Pilates		Waist 🌱		Back & Spine	
Karin		maki.U		Nami.F		Karin	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	
Basic 🌱						Back & Arm 🌱	
suzuna.S						Maho.O	
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌱						Hip Punch	
Nami.F						maki.U	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Hip Punch	Reset Flow	Pre Basic 🌱	
		suzuna.S	Mako.K	maki.U	Mako.K	Nami.F	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
		Nami.F	maki.U	Mako.K	Nami.F		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Back & Arm 🌱	Reset Flow	Style up Pilates	Waist 🌱		
		suzuna.S	Mako.K	maki.U	Nami.F		

🌱 : 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時間前を切つて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。