

pilatesK 天王寺店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/13 更新									
11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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		close	
Hip & Leg 🌱		Shape up waist		Pre Basic 🌱		Back & Spine		Release&Strength		Body Balance		Hip Punch			
suzuna.S		Nami.F		Mitsuki.Y		yui		RIO		yui		maki.U			
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			
Power up Control		Back & Spine		Hip Punch		Style up Pilates		Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🌱		Style up Pilates			
Karin		Karin		Karin		maki.U		Karin		maki.U		Karin			
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			
Body Balance		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		jump to burn		Advance		jump to burn			
maki.U		Nami.F		suzuna.S		maki.U		RIO		maki.U		未定			
15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30			
Basic 🌱				Shape up waist				Basic 🌱				Pilates Cardio			
suzuna.S				Nami.F				Mako.K				Karin			
16:30 ~ 17:30				16:00 ~ 17:00				close				16:00 ~ 17:00			
Release&Strength				Hip & Leg 🌱								Basic 🌱			
Karin				Mitsuki.Y								suzuna.S			
18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30			
Style up Pilates				Basic 🌱								Back & Arm 🌱			
maki.U				suzuna.S								Nami.F			
		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00			
		Basic 🌱		Waist 🌱		Hip Punch		Reset Flow		Hip & Leg 🌱		Shape up waist			
		suzuna.S		Nami.F		maki.U		Mako.K		Mako.K		Nami.F			
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
		Release&Strength				Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱					
		Karin				Mako.K		suzuna.S		suzuna.S					
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
		Hip & Leg 🌱				Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱					
		suzuna.S				Mako.K		suzuna.S		Mako.K					

pilatesK 天王寺店		【 11/09 ~ 11/16 】				スケジュール	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Advance	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
	yui	suzuna.S	Karin	maki.U	Yuna	suzuna.S	suzuna.S
	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Body Balance	Advance	Waist 🌱	jump to burn
	Mako.K	Karin	suzuna.S	maki.U	maki.U	Mako.K	suzuna.S
	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Power up Control	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Style up Pilates
	Mako.K	Nami.F	Karin	Mako.K	Nami.F	maki.U	Karin
	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Hip Punch		Hip & Leg 🌱		Reset Flow	Basic 🌱	
	maki.U		suzuna.S		Mako.K	suzuna.S	
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
					Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	
					Yuna	Mako.K	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
					Waist 🌱	Body Balance	
					Nami.F	maki.U	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
	Release&Strength	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱		Back & Spine
	Karin	Mako.K	Honoka.y	未定	Mako.K		Karin
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
	Style up Pilates	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			Waist 🌱
	maki.U	maki.U	suzuna.S	Mako.K			Nami.F
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
	Power up Control	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			Shape up waist
	Karin	Mako.K	Honoka.y	suzuna.S	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週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				【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13	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	
10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Reset Flow		Back & Spine		Pilates Cardio		Shape up waist		Basic 🌱		Reset Flow	
maki.U		Mako.K		Mako.K		RIO		Karin		Nami.F		Mako.K		yui	
11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	
Pilates Cardio		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Power up Control		Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌱		Reset Flow		Release&Strength	
Karin		Mako.K		Mako.K		Karin		RIO		Hinako.B		Mako.K		yui	
13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	
Release&Strength		Hip Punch		Pre Basic 🌱		Body Balance		Waist 🌱		Hip Punch		Body Balance		Style up Pilates	
Karin		maki.U		Nami.F		RIO		Nami.F		Karin		maki.U		maki.U	
14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Advance				Waist 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Style up Pilates		Basic 🌱	
maki.U				Nami.F				Mako.K		Hinako.B		maki.U		maki.U	
close				close				16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00		close	
								jump to burn		Back & Spine		Shape up waist			
								RIO		Karin		Nami.F			
								17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		Nami.F		Nami.F		19:00 ~ 20:00	
Reset Flow		Style up Pilates		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Reset Flow				Hip Punch		jump to burn	
Yuna		maki.U		suzuna.S		Mako.K		Mako.K				maki.U		suzuna.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn		Basic 🌱								Waist 🌱	
Nami.F		Harune.A		suzuna.S		suzuna.S								Mako.K	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning 🌱		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱								Basic 🌱	
Yuna		Harune.A		Nami.F		Mako.K								suzuna.S	

pilatesK 天王寺店			【 11/25 ~ 11/30 】		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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Advance	Hip Punch	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
maki.U	maki.U	suzuna.S	Karin	Ren.K	Nami.F
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Power up Control	Back & Spine	Basic 🌱
Nami.F	Nami.F	maki.U	Karin	Karin	Mako.K
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	Shape up waist
Karin	maki.U	suzuna.S	Nami.F	suzuna.S	Nami.F
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
	Nami.F		suzuna.S	Ren.K	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
			Style up Pilates	Pilates Cardio	
			Karin	Karin	
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
	Shape up waist		Hip & Leg 🌱		
Nami.F	suzuna.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱		Power up Control
Mako.K	Nami.F	Nami.F	suzuna.S		Karin
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Reset Flow	Hip Punch			Advance
suzuna.S	Mako.K	maki.U			maki.U
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			Body Balance
Mako.K	Mako.K	Nami.F			maki.U

🌱 : 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。