

スケジュール

2028/10/20

更新

pilates式 東梅田店		11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08	
日		月		火		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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre		Beauty Conditioning		Back&Arm		Beauty Conditioning				Waist		Basic					
Nodoka.H		Nodoka.H		Naoko.O		Nodoka.H				Airi.S		Aoi.O					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00					
Pre Basic		Release&Strength		Waist		Shape up waist				Back&Arm		Hip Punch					
NORIKA.H		Naoko.O		Airi.S		Naoko.O				Aoi.O		Nodoka.H					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
Beauty Conditioning		Back&Arm		Pilates Cardio						Pre Basic		Back&Arm					
Nodoka.H		NORIKA.H		NORIKA.H						Airi.S		Aoi.O					
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00								15:00 ~ 16:00					
Waist		Shape up waist		Basic								Pilates Barre					
NORIKA.H		Naoko.O		Airi.S								Nodoka.H					
		close		close								close				close	
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30					
		Animal Stretch		Release&Strength								Beauty Conditioning					
		NORIKA.H		Naoko.O								Nodoka.H					
close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
						Basic		Back&Arm		Animal Stretch							
						Aoi.O		Aoi.O		NORIKA.H							
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
						Pilates Cardio		Pilates Barre		Basic							
						NORIKA.H		Nodoka.H		Aoi.O							
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
						Waist		Basic		Pilates Cardio							
						Airi.S		Aoi.O		NORIKA.H							

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close			
	Hip Punch	Back&Arm	Pre Basic		Back&Arm	Pre Basic									
	Nodoka.H	Aoi.O	Airi.S		Naoko.O	Airi.S									
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
	Basic	Release&Strength	Shape up waist		Hip&Leg	Shape up waist									
	Aoi.O	Naoko.O	Naoko.O		Nodoka.H	Naoko.O									
	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
	Beauty Conditioning		Waist		Basic	Waist									
	Nodoka.H		Airi.S		Aoi.O	Airi.S									
	close		close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
						Release&Strength	Hip Punch								
						Naoko.O	Nodoka.H								
						close	close								
						17:30 ~ 18:30									
	Pilates Barre														
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close						
	Pilates Barre	Pre Basic	Basic		Hip Punch										
NORIKA.H	Airi.S	Yukuyo.U	Nodoka.H												
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30												
Release&Strength	Shape up waist	Beauty Conditioning	Back&Arm												
Naoko.O	Naoko.O	Nodoka.H	Aoi.O												
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Shape up waist	Basic	Hip&Leg	Beauty Conditioning												
NORIKA.H	Airi.S	Yukuyo.U	Nodoka.H												

・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 時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が 1 回に制限されます。

pilatesK 東梅田店		【		11/17 ~ 11/24		】スケジュール		2026/10/20 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Animal Stretch				Waist		Pilates Cardio		Pilates Barre				Hip&Leg	
Aoi.O		NORIKA.H				Airi.S		NORIKA.H		NORIKA.H				Nodoka.H	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Basic				Animal Stretch		Basic		Back&Arm				Basic	
Nodoka.H		Aoi.O				NORIKA.H		Airi.S		Naoko.O				Airi.S	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic						Pre Basic		Release&Strength		Animal Stretch				Hip Punch	
Aoi.O						Airi.S		Naoko.O		NORIKA.H				Nodoka.H	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
								Pilates Barre		Shape up waist					
								NORIKA.H		Naoko.O					
								close							
								17:30 ~ 18:30							
Shape up waist						close		close							
Naoko.O															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00					
Shape up waist		Waist		Back&Arm						Basic		Pilates Cardio			
Naoko.O		Airi.S		Naoko.O						Naoko.O		NORIKA.H			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning		Hip Punch		Hip&Leg		Pilates Cardio		close		Waist					
Nodoka.H		Nodoka.H		Nodoka.H		NORIKA.H				Airi.S					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Back&Arm		Pre Basic		Shape up waist		Release&Strength				Back&Arm					
Naoko.O		Airi.S		Naoko.O		Naoko.O				NORIKA.H					

pilatesK 東梅田店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Beauty Conditioning		Basic	Release&Strength	Animal Stretch	
Nodoka.H		Naoko.O	Naoko.O	NORIKA.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio		Hip&Leg	Hip Punch	Basic	
NORIKA.H		Nodoka.H	Nodoka.H	Naoko.O	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Release&Strength	Basic	Hip Punch	
		Naoko.O	Naoko.O	Nodoka.H	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Beauty Conditioning		Release&Strength		
	Nodoka.H		Naoko.O		
	close		close		
	17:30 ~ 18:30				
	Hip&Leg				
	Nodoka.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Basic	Pilates Barre	Waist			
Airi.S	NORIKA.H	Airi.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Animal Stretch	Pre Basic	Pilates Barre			
NORIKA.H	Airi.S	NORIKA.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Pilates Cardio	Pre Basic			
Airi.S	NORIKA.H	Airi.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週間前迄にお願いたします。
 ・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。