

堺東店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	10:30-11:30 Back&Spine mao.y	close	10:30-11:30 Jump to Burn mao.y	10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K		10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K	
12:00-13:00 Pilates Cardio Momoka.K	12:00-13:00 Basic mai.M		12:30-13:30 Basic mai.M	12:30-13:30 Hip&Leg mao.y		12:30-13:30 Stretch & Conditioning aina.K	12:00-13:00 Back&Spine mao.y	
13:30-14:30 Basic mai.M	13:30-14:30 Hip&Leg mao.y						13:30-14:30 Release&Strength Momoka.K	
15:00-16:00 Pilates Barre Momoka.K	15:00-16:00 Back&Arm mai.M						15:00-16:00 Basic mao.y	
17:30-18:30 Hip&Leg mai.M							17:30-18:30 Pilates Barre Momoka.K	
				18:00-19:00 Shape up Waist Momoka.K	18:00-19:00 Waist aina.K	18:00-19:00 Basic mai.M	18:00-19:00 Back&Spine mao.y	
				19:30-20:30 Release&Strength aina.K	19:30-20:30 Basic mai.M	19:30-20:30 Waist aina.K	19:30-20:30 Pilates Barre Momoka.K	
			21:00-22:00 Pilates Barre Momoka.K	21:00-22:00 Hip&Leg mai.M	21:00-22:00 Release&Strength aina.K	21:00-22:00 Pilates Cardio Momoka.K		

堺東店【3月9日～3月16日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:30 Basic mao.y	close	10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Hip&Leg mai.M		10:30-11:30 Back&Spine mao.y	10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Back&Arm mai.M
12:00-13:00 Waist Momoka.K		12:30-13:30 Pilates Cardio Momoka.K	12:30-13:30 Basic aina.K		12:30-13:30 Body Balance aina.K	12:00-13:00 Back&Arm mai.M	12:00-13:00 Basic nono.K
13:30-14:30 Jump to Burn mao.y						13:30-14:30 Waist aina.K	13:30-14:30 Hip&Leg mai.M
15:00-16:00 Advance Momoka.K						15:00-16:00 Stretch & Conditioning aina.K	15:00-16:00 Waist nono.K
						17:30-18:30 Hip&Leg mai.M	
			18:00-19:00 Back&Arm aina.K	18:00-19:00 Pilates Workout Momoka.K	18:00-19:00 Waist Momoka.K	18:00-19:00 Basic mai.M	
			19:30-20:30 Shape up Waist Momoka.K	19:30-20:30 Back&Arm mao.y	19:30-20:30 Pilates Cardio Momoka.K	19:30-20:30 Jump to Burn mao.y	
		21:00-22:00 Release&Strength aina.K	21:00-22:00 Pilates Barre Momoka.K	21:00-22:00 Basic mao.y	21:00-22:00 Hip&Leg mai.M		

：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。

堺東店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30-11:30 Basic mao.y	10:30-11:30 Release&Strength aina.K	10:30-11:30 Back&Arm mao.y	10:30-11:30 Hip&Leg mai.M	10:30-11:30 Waist aina.K	10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	
	12:30-13:30 Waist aina.K	12:30-13:30 Hip&Leg mao.y	12:00-13:00 Basic aina.K	12:30-13:30 Back&Arm mai.M	12:00-13:00 Release&Strength aina.K	12:00-13:00 Waist aina.K	
			13:30-14:30 Stretch & Conditioning aina.K		13:30-14:30 Basic mai.M	13:30-14:30 Jump to Burn mao.y	
			15:00-16:00 Hip&Leg mao.y		15:00-16:00 Back&Arm mai.M	15:00-16:00 Basic aina.K	
				17:30-18:30 Jump to Burn mao.y		17:30-18:30 Body Balance aina.K	
	18:00-19:00 Body Balance aina.K	18:00-19:00 Back&Spine mao.y		18:00-19:00 Jump to Burn mao.y			
	19:30-20:30 Hip&Leg mai.M	19:30-20:30 Back&Arm mai.M		19:30-20:30 Basic mai.M			
	21:00-22:00 Back&Arm mai.M	21:00-22:00 Basic mai.M		21:00-22:00 Back&Spine mao.y			
						close	

堺東店【2月25日～2月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30-11:30 Body Balance aina.K	10:30-11:30 Pilates Barre mai.M		10:30-11:30 Basic aina.K	10:30-11:30 Jump to Burn mao.y	10:30-11:30 Back&Arm mao.y	
12:30-13:30 Basic aina.K	12:30-13:30 Stretch & Conditioning aina.K		12:30-13:30 Pilates Workout mao.y	12:00-13:00 Body Balance aina.K	12:00-13:00 Back&Spine mao.y	
				13:30-14:30 Hip&Leg mao.y	13:30-14:30 Basic mai.M	
				15:00-16:00 Basic aina.K	15:00-16:00 Pilates Barre mai.M	
				17:30-18:30 Back&Spine mao.y		
18:00-19:00 Stretch & Conditioning aina.K	18:00-19:00 Jump to Burn mao.y	18:00-19:00 Pilates Barre mai.M	18:00-19:00 Back&Spine mao.y			
19:30-20:30 Back&Arm mai.M	19:30-20:30 Basic mai.M	19:30-20:30 Waist aina.K	19:30-20:30 Pilates Barre mai.M			
21:00-22:00 Pilates Barre mai.M	21:00-22:00 Hip&Leg mao.y	21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Back&Arm mai.M			

：体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00-18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）