

堺東店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30-11:30 Shape up Waist Sayaka.T	10:30-11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30-11:30 Hip&Leg mai.M	close	10:30-11:30 Back&Arm Sayaka.T	10:30-11:30 Basic mai.M	
	12:30-13:30 Basic Sayaka.T	12:00-13:00 Shape up Waist Sayaka.T	12:30-13:30 Back&Arm Sayaka.T		12:00-13:00 Basic mai.M	12:30-13:30 Back&Spine mao.y	
		13:30-14:30 Back&Spine mao.y	14:30-15:30 Basic mai.M		13:30-14:30 Shape up Waist Sayaka.T		
		15:00-16:00 Basic mai.M	16:30-17:30 Jump to Burn Sayaka.T		15:00-16:00 Hip&Leg mai.M		
		17:30-18:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T			17:30-18:30 Advance mai.M		
18:00-19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00-19:00 Waist Sayaka.T					18:00-19:00 Stretch & Conditioning Sayaka.T	18:00-19:00 Basic インストラクター未確定
19:30-20:30 Basic Sayaka.T	19:30-20:30 Pilates Barre mai.M					19:30-20:30 Pilates Workout mao.y	19:30-20:30 Hip&Leg mai.M
21:00-22:00 Back&Spine mao.y	21:00-22:00 Hip&Leg mai.M					21:00-22:00 Waist Sayaka.T	21:00-22:00 Pilates Barre mai.M

堺東店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30-11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Shape up Waist Sayaka.T	close	10:30-11:30 Waist Sayaka.T	10:30-11:30 Back&Spine mao.y		10:30-11:30 Jump to Burn mao.y
12:30-13:30 Hip&Leg mao.y	12:00-13:00 Waist Sayaka.T	12:30-13:30 Basic mai.M		12:30-13:30 Hip&Leg mao.y	12:30-13:30 Basic Sayaka.T		12:30-13:30 Back&Arm Sayaka.T
	13:30-14:30 Pilates Workout mao.y	14:30-15:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T					
	15:00-16:00 Advance mai.M	16:30-17:30 Hip&Leg mai.M					
	17:30-18:30 Shape up Waist Sayaka.T						
18:00-19:00 Jump to Burn mao.y				18:00-19:00 Hip&Leg mai.M	18:00-19:00 Waist Sayaka.T	18:00-19:00 Basic Sayaka.T	18:00-19:00 Hip&Leg mai.M
19:30-20:30 Basic mai.M				19:30-20:30 Pilates Cardio mao.y	19:30-20:30 Advance mai.M	19:30-20:30 Back&Spine mao.y	19:30-20:30 Basic Sayaka.T
21:00-22:00 Back&Arm mai.M				21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Hip&Leg mai.M	21:00-22:00 Shape up Waist Sayaka.T	21:00-22:00 Advance 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。

堺東店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30-11:30 Advance mai.M	close	close	10:30-11:30 Advance mai.M	10:30-11:30 Back&Arm mai.M		10:30-11:30 Pilates Barre mai.M	10:30-11:30 Pilates Workout mao.y
12:00-13:00 Back&Arm インストラクター未確定			12:30-13:30 Basic インストラクター未確定	12:30-13:30 Hip&Leg mai.M		12:30-13:30 Hip&Leg mai.M	12:00-13:00 Back&Arm mai.M
13:30-14:30 Basic mai.M							13:30-14:30 Hip&Leg mao.y
15:00-16:00 Pilates Barre mai.M							15:00-16:00 Basic mai.M
17:30-18:30 Waist インストラクター未確定							17:30-18:30 Back&Spine mao.y
			18:00-19:00 Back&Arm mai.M	18:00-19:00 Jump to Burn Sayaka.T	18:00-19:00 Basic インストラクター未確定	18:00-19:00 Waist インストラクター未確定	
			19:30-20:30 Shape up Waist Sayaka.T	19:30-20:30 Basic インストラクター未確定	19:30-20:30 Waist インストラクター未確定	19:30-20:30 Hip&Leg インストラクター未確定	
			21:00-22:00 Stretch & Conditioning Sayaka.T	21:00-22:00 Back&Arm Sayaka.T	21:00-22:00 Hip&Leg インストラクター未確定	21:00-22:00 Basic インストラクター未確定	

堺東店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30-11:30 Basic mai.M	close	10:30-11:30 Jump to Burn Sayaka.T	10:30-11:30 Basic インストラクター未確定		10:30-11:30 Back&Arm mao.y	10:30-11:30 Pilates Barre mai.M
12:30-13:30 Pilates Cardio mao.y		12:30-13:30 Waist Sayaka.T	12:30-13:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T		12:30-13:30 Pilates Workout mao.y	12:00-13:00 Back&Spine mao.y
14:30-15:30 Pilates Barre mai.M						13:30-14:30 Back&Arm mai.M
16:30-17:30 Jump to Burn mao.y						15:00-16:00 Pilates Cardio mao.y
						17:30-18:30 Basic インストラクター未確定
		18:00-19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00-19:00 Back&Spine mao.y	18:00-19:00 Shape up Waist Sayaka.T	18:00-19:00 Basic インストラクター未確定	
		19:30-20:30 Basic インストラクター未確定	19:30-20:30 Waist Sayaka.T	19:30-20:30 Hip&Leg mai.M	19:30-20:30 Jump to Burn Sayaka.T	
		21:00-22:00 Back&Spine mao.y	21:00-22:00 Pilates Workout mao.y	21:00-22:00 Basic Sayaka.T	21:00-22:00 Back&Arm Sayaka.T	

：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）