

pilates K 堺東店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn mao.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.M		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T
12:00 ~ 13:00 Advance mai.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T		12:30 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Advance mai.M		12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T
13:30 ~ 14:30 Release & Strength mao.y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y	14:30 ~ 15:30 Basic Ren.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y			13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K
	15:00 ~ 16:00 Basic mai.M	16:30 ~ 17:30 jump to burn Sayaka.T					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio mao.y						
18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K				18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mao.y
19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T				19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mai.M
21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T				21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Advance mai.M

pilates K 堺東店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K		10:30 ~ 11:30 Release & Strength mao.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.M
12:00 ~ 13:00 Back & Spine mao.y	12:30 ~ 13:30 Basic Ren.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic Ren.K
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Sayaka.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y			13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sayaka.T
15:00 ~ 16:00 Release & Strength mao.y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ren.K						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ren.K
17:30 ~ 18:30 Back & Arm mai.M							17:30 ~ 18:30 Pilates Barre mai.M
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mai.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00 ~ 19:00 Advance mai.M	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ren.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	
			21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.M	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mao.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.M	

・休職可能レッスン
・クラスの個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 サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 時間前までにお申し込みしております。
・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。

pilates K 堺東店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout mao.y	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic mai.M
12:30 ~ 13:30 Release&Strength mao.y		12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y		12:00 ~ 13:00 Basic Ren.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ren.K	12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T
14:30 ~ 15:30 Basic Ren.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y			13:30 ~ 14:30 Back & Spine mao.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mai.M
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mao.y						15:00 ~ 16:00 Basic Ren.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Sayaka.T
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sayaka.T		
		19:30 ~ 20:30 Basic Ren.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mao.y	19:30 ~ 20:30 Basic Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ren.K		
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout mao.y	21:00 ~ 22:00 Waist Sayaka.T		

pilates K 堺東店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn mao.y	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Release&Strength mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic mai.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.M	
	13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K			13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y	14:30 ~ 15:30 Release&Strength mao.y	
					15:00 ~ 16:00 Waist Sayaka.T	16:30 ~ 17:30 Basic mai.M	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm mai.M		
	18:00 ~ 19:00 Waist Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mai.M	18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.M			
	19:30 ~ 20:30 Advance mai.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mai.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T			
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K	21:00 ~ 22:00 Advance mai.M			

・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週間前迄にお願ひしております。
 ・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。