

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 Waist Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch maki.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.T	close	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Yuzuha.T	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Maori
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre maki.U	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Karin	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Suzu.K		11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Karin	12:00 ~ 13:00 Power up Control Karin	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Maori
13:30 ~ 14:30 Body Balance maki.U	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio maki.U	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre maki.U		13:00 ~ 14:00 Basic Yuzuha.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Suzu.K	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayumu.K
	14:30 ~ 15:30 Basic Yuzuha.T	15:00 ~ 16:00 jump to burn Maho.T		14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Karin		14:30 ~ 15:30 Basic Yuzuha.T	
	16:00 ~ 17:00 Reset Flow Karin	16:30 ~ 17:30 Waist maki.U					
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maho.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K					
18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Maho.T			18:00 ~ 19:00 Reset Flow Maori	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.T	18:00 ~ 19:00 Waist nana.m	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yui
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayumu.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Maho.T	19:30 ~ 20:30 Hip Punch maki.U	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00 jump to burn Maho.T				21:00 ~ 22:00 Advance Maori	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio maki.U	21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout yui

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Basic Maho.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio maki.U	10:00 ~ 11:00 未定	10:00 ~ 11:00 Waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Body Balance yui	10:30 ~ 11:30 Advance maki.U	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Azusa
11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Karin	12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Hip Punch maki.U	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Maho.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Haruna.y	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Karin	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayumu.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Haruna.y
13:00 ~ 14:00 Advance maki.U	13:30 ~ 14:30 Hip Punch maki.U	13:00 ~ 14:00 Basic Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 jump to burn Maho.T	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Suzu.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Karin	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio maki.U	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Yuzuha.T
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.T	15:00 ~ 16:00 Power up Control Karin	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre maki.U	14:30 ~ 15:30 Shape up Suzu.K		14:30 ~ 15:30 Release&Strength yui		14:30 ~ 15:30 Back & Spine yui
16:00 ~ 17:00 Back & Spine Karin	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Karin	16:00 ~ 17:00 Shape up waist maki.U					16:00 ~ 17:00 Waist Haruna.y
17:30 ~ 18:30 Body Balance maki.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	17:30 ~ 18:30 Waist nana.m					17:30 ~ 18:30 Basic Yuzuha.T
19:00 ~ 20:00 Release&Strength Karin		19:00 ~ 20:00 Basic nana.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Karin	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.T	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Maho.T	19:00 ~ 20:00 Body Balance yui
			19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maho.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.T	
			21:00 ~ 22:00 Power up Control Karin	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	

👉：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 天王寺店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/14 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 Reset Flow Karin	10:30 ~ 11:30 Waist Hikaru.O	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Basic Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.T	10:00 ~ 11:00 Advance maki.U	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuzuha.T
12:00 ~ 13:00 Waist Hikaru.O	12:00 ~ 13:00 Basic Hikaru.O	11:30 ~ 12:30 Waist Hikaru.O	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Suzu.K	11:30 ~ 12:30 jump to burn Maho.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Maho.T	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch maki.U
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Karin	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayumu.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre maki.U	13:30 ~ 14:30 Waist Hikaru.O	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Maho.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayumu.K	13:00 ~ 14:00 Waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T
15:00 ~ 16:00 Release&Strength 未定		14:30 ~ 15:30 Hip Punch maki.U		14:30 ~ 15:30 Waist Hikaru.O		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio maki.U	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Maho.T
16:30 ~ 17:30 Basic Hikaru.O						16:00 ~ 17:00 Basic Maho.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio maki.U
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K						17:30 ~ 18:30 Release&Strength 未定	18:00 ~ 19:00 jump to burn Maho.T
	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Maho.T	18:00 ~ 19:00 Advance maki.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Maho.T	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio maki.U	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout 未定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Suzu.K		
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 未定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.T	21:00 ~ 22:00 Hip Punch maki.U	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre maki.U	21:00 ~ 22:00 Power up Control Karin		

pilates K 天王寺店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/14 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.Y	10:00 ~ 11:00 Basic Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance maki.U	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre maki.U	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayumu.K	10:00 ~ 11:00 Power up Control 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.T
12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 Power up Control Karin	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Karin	12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Maho.T
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.Y	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout yui	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 Hip Punch maki.U	13:30 ~ 14:30 Advance maki.U	13:00 ~ 14:00 Release&Strength 未定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K
	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yui		14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin		14:30 ~ 15:30 Waist Hikaru.O	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Karin
					16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Kaco.F	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin
					17:30 ~ 18:30 Basic Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 Basic Hikaru.O
18:00 ~ 19:00 Basic Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Maho.T	18:00 ~ 19:00 Waist Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch Suzu.K	
19:30 ~ 20:30 jump to burn Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Hikaru.O	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Hikaru.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.T		
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Hikaru.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn Maho.T		

👉: 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。