

## pilates K 天王寺店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/07/18 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.T	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Maho.T	10:30 ~ 11:30 Power up Control Karin	close	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Karin
11:30 ~ 12:30 Power up Control On	12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Maho.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Suzu.K	11:30 ~ 12:30 Basic Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin		11:30 ~ 12:30 Hip Punch maki.U
13:00 ~ 14:00 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.T	13:00 ~ 14:00 jump to burn Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.T	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Maho.T	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T		13:00 ~ 14:00 Release & Strength Karin
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Karin		14:30 ~ 15:30 Basic Maho.T		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre maki.U	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Suzu.K		14:30 ~ 15:30 Waist Suzu.K
				16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio maki.U	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Karin		
				17:30 ~ 18:30 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Waist Suzu.K		
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Karin	18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Advance maki.U	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre maki.U	19:00 ~ 20:00 Body Balance maki.U			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Suzu.K
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin	19:30 ~ 20:30 Waist maki.U	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio maki.U				19:30 ~ 20:30 Body Balance maki.U
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U	21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.K				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Suzu.K

## pilates K 天王寺店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/07/18 更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.T	10:00 ~ 11:00 Basic Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 Advance maki.U	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre maki.U	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Karin	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Maho.T	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Maori
12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre maki.U	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin	11:30 ~ 12:30 Shape up waist maki.U	12:00 ~ 13:00 Waist maki.U	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin	11:30 ~ 12:30 Release & Strength Karin	12:00 ~ 13:00 Waist Suzu.K
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Maho.T	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio maki.U	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 Basic Yuzuha.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio maki.U	13:30 ~ 14:30 Power up Control Karin	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Karin	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Maori
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.T		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Maho.T	15:00 ~ 16:00 Basic Maho.T		14:30 ~ 15:30 jump to burn 未定	
			16:00 ~ 17:00 Hip Punch maki.U	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maho.T			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maho.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin			
18:00 ~ 19:00 Basic Maho.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Karin	19:00 ~ 20:00 Basic Yuzuha.T		18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yui	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maho.T	19:30 ~ 20:30 Waist Suzu.K			19:30 ~ 20:30 Waist Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine yui	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00 jump to burn Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.T			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumu.K

👉：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/18 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Maho.T	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.T	10:00 ~ 11:00 jump to burn nanami	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin	10:00 ~ 11:00 Basic Yuzuha.T	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Karin	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin	10:00 ~ 11:00 Basic Yuzuha.T
11:30 ~ 12:30 Basic Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout nanami	12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Maho.T	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Maho.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Karin	11:30 ~ 12:30 Hip Punch On
13:00 ~ 14:00 jump to burn 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Suzu.K	13:00 ~ 14:00 Basic Yuzuha.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance maki.U	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Suzu.K	13:00 ~ 14:00 Waist maki.U	13:30 ~ 14:30 Basic Maho.T	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre maki.U
14:30 ~ 15:30 Body Balance maki.U		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Karin	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Karin	14:30 ~ 15:30 jump to burn 未定	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin		14:30 ~ 15:30 Power up Control yun
		16:00 ~ 17:00 Basic Lica.J	16:30 ~ 17:30 Hip Punch maki.U	16:00 ~ 17:00 Waist Suzu.K			
		17:30 ~ 18:30 Reset Flow Karin	18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Suzu.K			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.T	18:00 ~ 19:00 Hip Punch maki.U	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Lica.J		19:00 ~ 20:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Power up Control yun	18:00 ~ 19:00 Waist Suzu.K
19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Suzu.K
21:00 ~ 22:00 Advance maki.U	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre maki.U				21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumu.K

pilates K 天王寺店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/18 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Advance miho	10:00 ~ 11:00 Basic Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayumu.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio maki.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.T	10:00 ~ 11:00 Body Balance maki.U
12:00 ~ 13:00 Body Balance miho	11:30 ~ 12:30 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 jump to burn 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin	11:30 ~ 12:30 Basic Maho.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn 未定	11:30 ~ 12:30 Waist maki.U
13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Karin	13:00 ~ 14:00 Advance maki.U	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Karin	13:00 ~ 14:00 Hip Punch On
	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout yui	15:00 ~ 16:00 Body Balance maki.U		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.T		14:30 ~ 15:30 Back & Spine yun
	16:00 ~ 17:00 Basic Yuzuha.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio maki.U				
	17:30 ~ 18:30 Advance maki.U	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.T				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio maki.U	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre maki.U		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Power up Control Karin	18:00 ~ 19:00 jump to burn Suzu.K
19:30 ~ 20:30 jump to burn 未定			19:30 ~ 20:30 Power up Control Karin	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Karin	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Karin	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Karin
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.T			21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumu.K	21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.K

👉 : 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。