

pilatesK 八尾店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Back & Arm	Hip Punch		Back & Spine	Release&Strength	Back & Arm	Pilates Cardio	
nana.m	haru.T	haru.T		Haruna.y	michi	nana.m	Haruna.y	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch	jump to burn	Body Balance		Basic	jump to burn	Leg Lines	Back & Arm	
haru.T	nana.m	michi		haru.T	nana.m	Haruna.y	nana.m	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Waist spXmas	Shape up waist		Pilates Cardio	Body Balance	Basic	Hip & Leg	
nana.m	haru.T	michi		Haruna.y	michi	nana.m	Haruna.y	
close	close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
					Basic	Shape up waist		
					nana.m	Haruna.y		
					16:30 ~ 17:30			
					Hip Punch			
					michi			
					18:00 ~ 19:00			
					Back & Arm			
					nana.m			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Leg Lines	Basic	jump to burn	Pilates Workout			Waist spXmas	
michi	Haruna.y	Haruna.y	nana.m	michi			haru.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Waist spXmas			Basic	
haru.T	nana.m	michi	Kotomi.O	haru.T			nana.m	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Reset Flow			Body Balance	
michi	Haruna.y	Haruna.y	nana.m	michi			haru.T	

pilatesK 八尾店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Shape up waist		jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Hip & Leg
nana.m	Haruna.y		nana.m	haru.T	nana.m	Hiori.O	インストラクター未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Back & Arm		Release&Strength	Back & Spine	Hip Punch	jump to burn	Basic
michi	haru.T		haru.T	Haruna.y	haru.T	michi	haru.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Leg Lines		Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Waist spXmas
nana.m	Haruna.y		nana.m	haru.T	nana.m	Hiori.O	インストラクター未確定
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Shape up waist	Basic		
				Haruna.y	haru.T		
				16:30 ~ 17:30			
				Release&Strength			
				haru.T			
				18:00 ~ 19:00			
				Leg Lines			
				Haruna.y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Pilates Workout	Body Balance	Basic			Hip & Leg	Pilates Cardio
haru.T	michi	Haruna.y	Kotomi.O			haru.T	michi
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg			Reset Flow	Back & Arm
michi	nana.m	Kotomi.O	Kotomi.O			michi	haru.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist spXmas	Basic	Pilates Cardio	Waist spXmas			Back & Arm	Pilates Barre
haru.T	michi	Haruna.y	haru.T			haru.T	michi

：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。

pilatesK 八尾店		【 12/17 ~ 12/24 】					スケジュール		2025/11/14	更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24				
水	木	金	土	日	月	火	水				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Spine		Body Balance	Pilates Cardio	Basic 🌱		Pilates Cardio	Pilates Barre				
michi		haru.T	michi	Kotomi.O		michi	nana.m				
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist spXmas		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance		Leg Lines	Basic 🌱				
haru.T		nana.m	haru.T	Haruna.y		Haruna.y	nana.m				
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱		Body Balance	Waist spXmas				
michi		haru.T	michi	Kotomi.O		michi	haru.T				
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close	close		
				Release&Strength	jump to burn						
				haru.T	Haruna.y						
				16:30 ~ 17:30							
				Reset Flow							
				michi							
				18:00 ~ 19:00							
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist spXmas	Basic 🌱	Pilates Cardio						
nana.m	nana.m	Haruna.y	nana.m	Haruna.y							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Release&Strength	Hip Punch	Pilates Barre	Back & Spine	Reset Flow							
haru.T	haru.T	nana.m	Haruna.y	michi							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
jump to burn	Basic 🌱	Leg Lines	Pilates Workout	Shape up waist							
nana.m	nana.m	Haruna.y	nana.m	Haruna.y							

pilatesK 八尾店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Hip Punch	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			
	michi	Haruna.y	Kotomi.O	Haruna.y			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Back & Spine	Pilates Cardio	Shape up waist	Leg Lines			
	Haruna.y	michi	Haruna.y	Haruna.y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Reset Flow	Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Workout			
	michi	nana.m	Kotomi.O	michi			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch			
		Haruna.y	Haruna.y	haru.T			
		16:30 ~ 17:30					
		Shape up waist					
		michi					
		18:00 ~ 19:00					
	Stretch & Conditioning 🌱						
	nana.m						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Waist spXmas	Basic 🌱						
haru.T	Haruna.y						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🌱	jump to burn						
nana.m	Haruna.y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🌱	Release&Strength						
nana.m	haru.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時間前を切つて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。