

pilatesK 茨木店		【 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	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pilates Workout	Back&Arm		Release&Strength	Basic	jump to burn		
	Yuna	Himeno.k		Manami.H	Nanami.M	Yuna		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Basic	Waist spXmas	Hip&Leg		
	Nanami.M	Nanami.M		Nanami.M	kaho.O	Nanami.M		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Leg Lines			Pilates Cardio	Back&Arm	Basic		
	Yuna			Manami.H	Himeno.k	kaho.O		
	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Stretch&Conditioning	Pilates Workout			
				Nanami.M	Yuna			
	close	close	17:30 ~ 18:30					
			jump to burn					
			kaho.O					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic	Leg Lines				
kaho.O	Yuna	kaho.O	Yuna					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back&Arm	Basic	Back&Arm	jump to burn					
Himeno.k	kaho.O	Himeno.k	Yuna					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Leg Lines	Body Balance	Back&Arm					
kaho.O	Yuna	kaho.O	Himeno.k					

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Hip Punch		Shape up waist	Body Balance	Basic		Hip&Leg
Nanami.M	Luca		Luca	kaho.O	Nanami.M		Nanami.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist spXmas	Basic		Back&Arm	Back&Arm	Pilates Barre		Back&Arm
kaho.O	kaho.O		Himeno.k	Himeno.k	Luca		Himeno.k
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg			Basic	Leg Lines	Back&Arm		Basic
Nanami.M			Luca	Luca	Himeno.k		Nanami.M
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Basic	Shape up waist		
				kaho.O	Luca		
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Cardio						
Luca							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Back&Arm	Waist spXmas	Hip&Leg				Pilates Barre
Luca	Himeno.k	kaho.O	Nanami.M				Luca
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Waist spXmas				Waist spXmas
Luca	Nanami.M	Nanami.M	kaho.O				kaho.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Basic	jump to burn	Basic				Hip Punch
Himeno.k	Nanami.M	kaho.O	Nanami.M				Luca

・体験可能レッスン
 ・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 時間前まで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。

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic		Hip Punch	Back&Arm	Release&Strength		jump to burn	Back&Arm					
Nanami.M		Luca	Himeno.k	Manami.H		Luca	Himeno.k					
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30						
Stretch&Conditioning	Waist spXmas	Pilates Workout	Back&Arm	Release&Strength		Hip&Leg						
Nanami.M	kaho.O	Luca	Himeno.k	Luca		Nanami.M						
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close				
		Pilates Barre	Basic	Hip Punch		Back&Arm						
		Luca	Nanami.M	Manami.H		Himeno.k						
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close								
		Waist spXmas	Basic									
		kaho.O	kaho.O									
		17:30 ~ 18:30										
		Pilates Barre										
		Luca										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Body Balance	jump to burn	Stretch&Conditioning			Hip&Leg	Pilates Workout						
kaho.O	Luca	Nanami.M			Nanami.M	Luca						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back&Arm	Hip&Leg	Body Balance			Shape up waist	Basic						
Himeno.k	Nanami.M	kaho.O			Luca	kaho.O						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
jump to burn	Shape up waist	Basic			Basic	Pilates Barre						
kaho.O	Luca	Nanami.M			Nanami.M	Luca						

pilatesK 茨木店		【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Basic	Waist	Back&Arm			
	kaho.O	kaho.O	Himeno.k			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Barre	Basic	Shape up waist			
	Nanami.M	Nanami.M	Luca			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Body Balance	Hip Punch	Release&Strength			
	kaho.O	Luca	Luca			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		jump to burn	Back&Arm			
		kaho.O	Himeno.k			
		17:30 ~ 18:30				
		Back&Arm				
		Himeno.k				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Waist spXmas	Basic					
kaho.O	Nanami.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip Punch	Pilates Cardio					
Luca	Manami.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Hip&Leg					
kaho.O	Nanami.M					

・体験可能レッスン
 ・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。