

pilatesK 茨木店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Basic	Hip&Leg		Body Balance	Hip Punch		Back&Arm	Body Balance	
kaho.O	Nanami.M		kaho.O	Luca		Himeno.K	kaho.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Release&Strength		Pilates Cardio	Waist		Pilates Workout	Basic	
Himeno.K	Ayu		Luca	Himeno.K		Luca	Nanami.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Basic		Waist	Basic		Waist	Leg Lines	
Luca	Nanami.M		Himeno.K	Nanami.M		Himeno.K	Luca	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Shape up waist		Hip&Leg	Leg Lines			jump to burn	
kaho.O	Ayu		Nanami.M	Luca			kaho.O	
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Waist			Basic	Back&Arm			Stretch&Conditioning	
Himeno.K			kaho.O	Himeno.K			Nanami.M	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout			Release&Strength	Hip&Leg			Hip Punch	
Luca			Luca	Nanami.M			Luca	
						18:00 ~ 19:00		
						Hip&Leg	Basic	
						Luca	Nanami.M	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Back&Arm	Shape up waist	
						Himeno.K	Luca	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Pilates Workout	Hip&Leg	
						Luca	Nanami.M	

pilatesK 茨木店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Pilates Barre	Shape up waist		Basic	jump to burn		
Himeno.K		Nanami.M	Luca		kaho.O	kaho.O		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip&Leg		Shape up waist	Basic		Hip Punch	Back&Arm		
Nanami.M		Luca	Nanami.M		Luca	Himeno.K		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back&Arm		Basic	Release&Strength		Body Balance	Stretch&Conditioning		
Himeno.K		Nanami.M	Luca		kaho.O	Nanami.M		
		close	close		close	15:00 ~ 16:00		
Basic						Basic		
Nanami.M						kaho.O		
						16:30 ~ 17:30		
						Waist		
						Himeno.K		
						18:00 ~ 19:00		
						Pilates Barre		
						Nanami.M		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Waist	Back&Arm	Basic	Hip&Leg			
		Himeno.K	Himeno.K	kaho.O	Nanami.M			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Hip Punch	Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist			
		Luca	Nanami.M	Luca	Himeno.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back&Arm	Waist	Body Balance	Basic			
		Himeno.K	Himeno.K	kaho.O	Nanami.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。