


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

pilatesK 八尾店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🍌	Leg Lines	Release&Strength	Back&Spine	jump to burn	Back&Arm 🍌		Reset Flow
haru.T	Haruna.y	haru.T	Haruna.y	Marina.K	haru.T		michi
12:00 ~ 13:00	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&Spine	Body Balance	Reset Flow	Stretch&Conditioning 🍌	Waist 🍌	Pilates Barre		Hip&Leg 🍌
michi	haru.T	michi	nana.m	michi	nana.m		Haruna.y
13:30 ~ 14:30	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&Leg 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Hip&Leg 🍌	Release&Strength	Hip Punch		Body Balance
haru.T	nana.m	haru.T	haru.T	Marina.K	haru.T		michi
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close		close
	Waist 🍌	Hip Punch	Pilates Cardio				
	haru.T	michi	Haruna.y				
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
	Pilates Cardio		Back&Arm 🍌				
	Haruna.y		nana.m				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Back&Arm 🍌	Basic 🍌						
nana.m	haru.T						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength				Back&Arm 🍌	Shape up waist	Basic 🍌	Back&Arm 🍌
Haruna.y				nana.m	Ikumi.S	nana.m	nana.m
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre				Advance	Basic 🍌	Hip Punch	Leg Lines
michi				michi	nana.m	haru.T	Haruna.y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic 🍌	Release&Strength	Back&Arm 🍌	jump to burn			
Haruna.y	nana.m	Ikumi.S	nana.m	nana.m			

🍌：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。

pilatesK 八尾店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Release&Strength		Back&Spine				Back&Arm 🍷		Advance				Leg Lines		Basic 🍷	
haru.T		michi				nana.m		michi				Haruna.y		Haruna.y	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic 🍷		Leg Lines				Pilates Cardio		Body Balance				Waist 🍷		Hip&Leg 🍷	
nana.m		Haruna.y				michi		haru.T				haru.T		michi	
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&Leg 🍷		Basic 🍷				Waist 🍷		Basic 🍷				Release&Strength		jump to burn	
haru.T		michi				Haruna.y		michi				Haruna.y		Haruna.y	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		close	
Back&Arm 🍷		Shape up waist		Pilates Barre				Hip&Leg 🍷		Waist 🍷		Waist 🍷			
nana.m		Haruna.y		michi				haru.T		michi		michi			
16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
Waist 🍷				Stretch&Conditioning 🍷				Reset Flow		Back&Spine					
haru.T				nana.m				michi		Haruna.y					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
jump to burn				Shape up waist				Back&Arm 🍷		Pilates Cardio					
nana.m				Haruna.y				haru.T		michi					
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
						Pilates Cardio				Hip Punch					
		michi				Marina.K									
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30									
		Basic 🍷				Body Balance									
		haru.T				haru.T									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Back&Spine		Basic 🍷									
michi		Marina.K													

pilatesK 八尾店		【 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Reset Flow		Pilates Cardio		Hip&Leg 🍌		Shape up waist				Back&Arm 🍌		jump to burn	
michi		michi		haru.T		Haruna.y				haru.T		nana.m	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
jump to burn		Leg Lines		Waist 🍌		Stretch&Conditioning 🍌				Pilates Cardio		Basic 🍌	
nana.m		Haruna.y		michi		nana.m				michi		Haruna.y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg 🍌		Back&Spine		Basic 🍌		Pilates Cardio				Hip&Leg 🍌		Body Balance	
michi		michi		haru.T		Haruna.y				haru.T		michi	
16:30 ~ 17:30		close		close		close				close		15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre												Pilates Barre	
nana.m												nana.m	
												16:30 ~ 17:30	
												Advance	
												Haruna.y	
												18:00 ~ 19:00	
												Hip Punch	
												haru.T	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic 🍌		Back&Arm 🍌		Back&Spine		Basic 🍌		Release&Strength					
haru.T		Haruna.y		michi		nana.m		Azusa					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Shape up waist		Pilates Cardio		Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌					
Haruna.y		Haruna.y		nana.m		haru.T		michi					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg 🍌		Reset Flow		Hip Punch		jump to burn		Shape up waist					
haru.T		michi		michi		nana.m		Azusa					

 : 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。