

[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	jump to burn	Pilates Cardio	Hip Punch		
		Basic	Leg Lines	nana.m	Haruna.y	nana.m	michi		
		nana.m	Haruna.y	nana.m	Haruna.y	nana.m	michi		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	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	Haruna.y		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	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						
		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							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Back&Spine	Waist	Basic	Hip & Leg				
		Haruna.y	michi	nana.m	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		
		Waist	Basic	Body Balance	jump to burn				
		haru.T	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		
		Pilates Cardio	Reset Flow	Back&Arm	Basic				
		Haruna.y	michi	nana.m	haru.T				

[01/09 ~ 01/16] スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	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	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	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
		Waist	Hip Punch	Pilates Cardio					
		haru.T	michi	Haruna.y					
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
		Pilates Cardio							
		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					
		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		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		

♪ : 体験可有り♪
 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。
 ご予約されたクラス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時間前に切っ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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🌱	Shape up waist		Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	michi
nana.m	Haruna.y		michi	haru.T		Back & Spine	Haruna.y
16:30 ~ 17:30		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Waist 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Reset Flow		Back & Spine	Haruna.y
haru.T			nana.m	michi		18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			michi
jump to burn			Shape up waist	Back & Arm 🌱		18:00 ~ 19:00	
nana.m			Haruna.y	haru.T		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		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						15:00 ~ 16:00
Pilates Barre						Pilates Barre
nana.m						nana.m
	close	close	close		close	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	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
クラスの種別によって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。
●ご予約されただけで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。
●レッスン開始から1時間前まで切った吉祥寺校は時間外キャンセルとなります。
●時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が0回に限界されます。