

pilatesK 堺東店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/12 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Shape up waist	Hip&Leg		Basic	Waist		
		Sayaka.T	Ren.K		Ren.K	Momoka.m		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Basic	Pilates Cardio		Waist	Back&Spine		
		Momoka.m	mao.y		Momoka.m	mao.y		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Back&Arm	Waist		Hip&Leg	close		
		Sayaka.T	Momoka.m		Ren.K			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Waist	Basic		close			
		Momoka.m	Ren.K					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30						
		jump to burn						
		Sayaka.T						
		</						

pilatesK 堺東店			【	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	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30				
Back&Arm		Body Balance			Waist			Release&Strength				
Sayaka.T		Sayaka.T			Momoka.m			mao.y				
12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00			12:30 ～ 13:30			12:00 ～ 13:00				
Waist		Hip&Leg			Advance			Basic				
Momoka.m		Ren.K			mai.M			Ren.K				
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30			14:30 ～ 15:30			13:30 ～ 14:30				
Pilates Barre		Pilates Workout			Basic			Back&Spine				
Sayaka.T		mao.y			Momoka.m			mao.y				
		15:00 ～ 16:00			16:30 ～ 17:30							
close		Basic			Hip Punch			close				
		Sayaka.T			mai.M							
		close										
		17:30 ～ 18:30										
		Release&Strength										
		mao.y										
18:00 ～ 19:00		close			18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		
Back&Spine					Pilates Barre		Basic		Waist		Basic	
mao.y					Sayaka.T		Ren.K		Momoka.m		Momoka.m	
19:30 ～ 20:30					19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	
Basic					Hip&Leg		Waist		Basic		Hip&Leg	
Ren.K					Ren.K		Momoka.m		Ren.K		Ren.K	
21:00 ～ 22:00					21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	
Leg Lines					Body Balance		Hip&Leg		Stretch&Conditioning		Waist	
mao.y					Sayaka.T		Ren.K		Momoka.m		Momoka.m	

・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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 堺東店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/12 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Hip&Leg		Body Balance	Shape up waist		jump to burn	Basic	
Momoka.m	mao.y		Sayaka.T	mai.M		Sayaka.T	mao.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	
Pilates Cardio	Waist		Waist	Hip&Leg		Waist	Body Balance	
mao.y	Momoka.m		Momoka.m	Ren.K		Momoka.m	Sayaka.T	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Release&Strength		Back&Arm	Advance		Basic	jump to burn	
Sayaka.T	mao.y		Sayaka.T	mai.M		Sayaka.T	mao.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00
Leg Lines	Basic	close	close	close	close	close	Back&Arm	
mao.y	Momoka.m						Sayaka.T	
close	close						close	
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	
jump to burn							Pilates Barre	
Sayaka.T							Sayaka.T	
close							close	18:00 ~ 19:00
		Back&Spine	Waist	Basic	Pilates Workout			
		mao.y	Momoka.m	Ren.K	mao.y			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	Pilates Cardio	Waist	Hip&Leg				
	Ren.K	mao.y	Momoka.m	Ren.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Basic	Hip&Leg	Basic					
mao.y	Momoka.m	Ren.K	mao.y					

pilatesK 堺東店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg		Hip Punch	Basic		Pilates Barre	Pilates Cardio	
Ren.K		mai.M	Momoka.m		Sayaka.T	mao.y	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning		Leg Lines	jump to burn		Basic	Back & Arm	
Momoka.m		mao.y	Sayaka.T		mao.y	Sayaka.T	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic		Advance			Shape up waist	Basic	
Ren.K		mai.M			Sayaka.T	Ren.K	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Waist		close			close	close	Shape up waist
Momoka.m							Sayaka.T
							close
close							17:30 ~ 18:30
							Hip & Leg
							Ren.K
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Basic	Back & Arm	jump to burn	Basic				
Ren.K	Sayaka.T	mao.y	Ren.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Release & Strength	Hip & Leg	Basic	Waist				
mao.y	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Shape up waist	Leg Lines	Hip & Leg				
Ren.K	Sayaka.T	mao.y	Ren.K				

・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週間前迄にお願いたします。
 ・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。