

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 堺東店						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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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		
		Sayaka.T	Momoka.m		Ren.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Basic				
		Momoka.m	Ren.K				
close	close	close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30	jump to burn				
		Sayaka.T					
				close			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Body Balance	Hip Punch	Basic
					Sayaka.T	mai.M	Momoka.m
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Leg Lines	Basic	Hip & Leg
					mao.y	Ren.K	Ren.K
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Back & Arm	Shape up waist	Waist
					Sayaka.T	mai.M	Momoka.m

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK 堺東店						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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Body Balance	Waist		Back & Arm	Hip Punch		Release & Strength
Sayaka.T	Sayaka.T	Momoka.m		mao.y	mai.M		mao.y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Hip & Leg	Advance		Basic	Stretch & Conditioning		Basic
Momoka.m	Ren.K	mai.M		Momoka.m	Momoka.m		Ren.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Pilates Workout	Basic		Leg Lines			Back & Spine
Sayaka.T	mao.y	Momoka.m		mao.y			mao.y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close	Basic	Hip Punch		close	close		close
	Sayaka.T	mai.M					
	close						
	17:30 ~ 18:30	Release & Strength					
	mao.y						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	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

*休講可能なレッスン

*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 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		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					Back&Arm	
mao.y	Momoka.m					Sayaka.T	
close		close	close	close		close	close
17:30 ~ 18:30	jump to burn					17:30 ~ 18:30	
Sayaka.T						Pilates Barre	
close		close	close	close		Sayaka.T	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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		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				01/31	
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	
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			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					Shape up waist		
Momoka.m					Sayaka.T		
close		close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
Basic	Back&Arm	jump to burn	Basic		Hip&Leg		
Ren.K	Sayaka.T	mao.y	Ren.K		Ren.K		
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				
mao.y	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip&Leg		
Hip&Leg	Shape up waist	Leg Lines	Hip&Leg				
Ren.K	Sayaka.T	mao.y	Ren.K				

: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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

レッスン開始後はキャンセル料金を請求する場合があります。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。