

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
pilatesK 八尾店		02/01		02/02		02/03	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch		Basic	Pilates Cardio			Shape up waist	Release&Strength
haru.T		nana.m	michi			haru.T	haru.T
13:00 ~ 14:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	13:00 ~ 14:00
Back&Arm		Body Balance	Pilates Barre			Hip&Leg	Basic
nana.m		haru.T	nana.m			Haruna.y	Haruna.y
15:00 ~ 16:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00
Release&Strength		Hip&Leg	Waist			Basic	Reset Flow
haru.T		nana.m	michi			haru.T	michi
17:00 ~ 18:00						15:00 ~ 16:00	17:00 ~ 18:00
Basic						Body Balance	Back&Spine
nana.m						haru.T	Haruna.y
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Stretch & Conditioning		Waist		Hip&Leg	
michi		nana.m		haru.T		Ren.K	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist		Hip&Leg		Reset Flow		Pilates Cardio	
haru.T		Haruna.y		michi		Haruna.y	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Back&Spine		jump to burn		Hip Punch		Back&Arm	
michi		Haruna.y		haru.T		Ren.K	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
pilatesK 八尾店		02/09		02/10		02/11	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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	jump to burn	Leg Lines			Back&Spine	Reset Flow	Shape up waist
nana.m	nana.m	Haruna.y			michi	michi	Haruna.y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Hip Punch	Back&Arm			Basic	jump to burn	Body Balance
Haruna.y	michi	Ren.K			nana.m	nana.m	Shape up waist
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Basic	Release&Strength			Body Balance	Hip Punch	Leg Lines
nana.m	nana.m	Haruna.y			michi	michi	Haruna.y
close		close		close		close	
15:00 ~ 16:00		Basic		Ren.K		15:00 ~ 16:00	
16:30 ~ 17:30		Pilates Cardio		Haruna.y		16:30 ~ 17:30	
18:00 ~ 19:00		Hip&Leg		Ren.K		Basic	
Basic		Hip&Leg		Ren.K		Waist	
michi		Ren.K		Haruna.y		nana.m	
19:30 ~ 20:30		Leg Lines		Ren.K		19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		Back&Arm		nana.m		Pilates Workout	
Haruna.y		Ren.K		nana.m		Stretch & Conditioning	
21:00 ~ 22:00		Back&Spine		Ren.K		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		michi		Haruna.y		Basic	
michi		michi		Ren.K		michi	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic		Hip&Leg		Ren.K		Pilates Cardio	
michi		Ren.K		Haruna.y		Haruna.y	
19:30 ~ 20:30		Leg Lines		Ren.K		19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		Back&Arm		nana.m		Pilates Workout	
Haruna.y		Ren.K		nana.m		Stretch & Conditioning	
21:00 ~ 22:00		Back&Spine		Ren.K		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		michi		Haruna.y		Basic	
michi		michi		Ren.K		michi	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic		Shape up waist		Ren.K		Pilates Cardio	
michi		Ren.K		Haruna.y		Haruna.y	
19:30 ~ 20:30		Leg Lines		Ren.K		19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		Back&Arm		nana.m		Pilates Workout	
Haruna.y		Ren.K		nana.m		Stretch & Conditioning	
21:00 ~ 22:00		Back&Spine		Ren.K		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		michi		Haruna.y		Basic	
michi		michi		Ren.K		michi	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic		Waist		Ren.K		Pilates Cardio	
michi		Ren.K		Haruna.y		Haruna.y	
19:30 ~ 20:30		Waist		Ren.K		19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		Back&Arm		nana.m		Pilates Workout	
Haruna.y		Ren.K		nana.m		Stretch & Conditioning	
21:00 ~ 22:00		Back&Spine		Ren.K		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		michi		Haruna.y		Basic	
michi		michi		Ren.K		michi	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic		Waist		Ren.K		Pilates Cardio	
michi		Ren.K		Haruna.y		Haruna.y	
19:30 ~ 20:30		Waist		Ren.K		19:30 ~ 20:30	
Back&Arm		Back&Arm		nana.m		Pilates Workout	
Haruna.y		Ren.K		nana.m		Stretch & Conditioning	
21:00 ~ 22:00		Back&Spine		Ren.K		21:00 ~ 22:00	
Reset Flow		michi		Haruna.y		Basic	
michi		michi		Ren.K		michi	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic		Waist		Ren.K		Pilates Cardio	

pilatesK 八尾店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	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	Waist		Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist		
RIO	Haruna.y		michi	nana.m	Ren.K	nana.m	Momoka.m		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Spine	Basic		Back & Arm	Hip Punch	Basic	Waist	Reset Flow		
Haruna.y	nana.m		Ren.K	michi	Haruna.y	michi	michi		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip Punch	Pilates Cardio		Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn	Basic		
RIO	Haruna.y		Ren.K	nana.m	Ren.K	nana.m	Momoka.m		
close		close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Back & Arm	Shape up waist		Basic	Back & Spine		Reset Flow	Shape up waist	Basic	
Ren.K	On		Momoka.m	Haruna.y		michi	Haruna.y	michi	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		16:30 ~ 17:30	Hip & Leg		
Body Balance	Hip & Leg		Reset Flow	Hip Punch		jump to burn	nana.m		
Haruna.y	nana.m		michi	michi		nana.m	18:00 ~ 19:00		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		18:00 ~ 19:00	Waist		
Hip & Leg	Pilates Barre		Waist	Release&Strength		michi	Reset Flow		
Ren.K	On		Momoka.m	Haruna.y			michi		

pilatesK 八尾店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金	
水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip & Leg		Shape up waist	Back & Arm					
Ren.K		Haruna.y	nana.m					
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Pilates Cardio		jump to burn	Body Balance					
Haruna.y		nana.m	michi					
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Back & Arm		Hip & Leg	Shape up waist					
Ren.K		Haruna.y	Haruna.y					
close		close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Basic	Hip Punch	Pilates Barre						
nana.m	michi	michi						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Leg Lines	Basic	Back & Arm						
Haruna.y	Ren.K	nana.m						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
jump to burn	Release&Strength	Reset Flow						
nana.m	michi	michi						

■ : 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。