

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

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 Back & Arm nana.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.m	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Haruna.y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine michi	10:30 ~ 11:30 Reset Flow michi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.m	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch michi	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ren.K		12:00 ~ 13:00 Basic nana.m	12:00 ~ 13:00 jump to burn nana.m	12:30 ~ 13:30 Body Balance インストラクター未確定	12:00 ~ 13:00 Shape up waist michi	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nana.m	13:30 ~ 14:30 Basic nana.m	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Haruna.y		13:30 ~ 14:30 Body Balance michi	13:30 ~ 14:30 Hip Punch michi	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre nana.m	
		15:00 ~ 16:00 Basic Ren.K				15:00 ~ 16:00 Basic nana.m	16:30 ~ 17:30 Waist インストラクター未確定	
		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Haruna.y				16:30 ~ 17:30 Waist michi		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nana.m		
18:00 ~ 19:00 Basic michi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ren.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruna.y			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Haruna.y
19:30 ~ 20:30 Leg Lines Haruna.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ren.K			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout nana.m	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nana.m			19:30 ~ 20:30 Basic michi
21:00 ~ 22:00 Back & Spine michi	21:00 ~ 22:00 Reset Flow michi			21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Haruna.y			21:00 ~ 22:00 Waist Haruna.y

♪：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 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	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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 ~ 13:00	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	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Reset Flow	Shape up waist	Basic	
Back & Arm	Shape up waist	Basic	Back & Spine	michi	Haruna.y	michi	
Ren.K	On	Momoka.m	Haruna.y	16:30 ~ 17:30	jump to burn	Hip & Leg	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	nana.m	nana.m	nana.m	
Body Balance	Hip & Leg	Reset Flow	Hip Punch	18:00 ~ 19:00	Waist	Reset Flow	
Haruna.y	nana.m	michi	michi	michi	18:00 ~ 19:00	michi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00	Body Balance	Body Balance	
Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	Release&Strength	Waist	Haruna.y	Haruna.y	
Ren.K	On	Momoka.m	Haruna.y	michi	19:30 ~ 20:30	Back & Spine	
					21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio	
						Haruna.y	

pilatesK 八尾店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	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
			Basic
			nana.m
			16:30 ~ 17:30
			Pilates Workout
			michi
			18:00 ~ 19:00
			Leg Lines
			Haruna.y
18:00 ~ 19:00	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。