

2025/10/14 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic 🍌		Waist 🍌	Release&Strength		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌
mao.y	Sayaka.T		Momoka.m	mao.y		mao.y	mai.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🍌	Shape up waist		jump to burn	Basic 🍌		Pilates Barre	Leg Lines
Momoka.m	mai.M		Sayaka.T	Momoka.m		Sayaka.T	mao.y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🍌	Body Balance		Basic 🍌			Basic 🍌	Advance
mao.y	Sayaka.T		Momoka.m			Ren.K	mai.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Basic 🍌	Back & Arm 🍌				Pilates Workout		
Momoka.m	mai.M			mao.y			
~				~			
	close						
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Back & Spine						Basic 🍌	
mao.y						mai.M	
close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
				Advance	Basic 🍌	jump to burn	
			mai.M	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Shape up waist			
	Ren.K	Momoka.m	Ren.K	mai.M			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Pilates Barre	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌			
	mai.M	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m			

2025/10/14 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pilates Cardio		Body Balance	Advance		Leg Lines	Basic👉	Waist👈			
mao.y		Sayaka.T	mai.M		mao.y	Momoka.m	Momoka.m			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic👈		Back & Spine	Hip & Leg👈👉		Shape up waist	Hip & Leg👈👉	Pilates Barre			
Ren.K		mao.y	Ren.K		Sayaka.T	Ren.K	mai.M			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Leg Lines		Back & Arm👈👉			Release&Strength	Waist👈👉	Basic👈👉			
mao.y		Sayaka.T			mao.y	Momoka.m	Momoka.m			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Hip & Leg👈👉							Basic👈👉	Hip Punch		
Ren.K							Ren.K	mai.M		
close							close	close	close	close
		Stretch & Conditioning👈👉								
		Momoka.m								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					
Hip & Leg👈👉	Basic👈👉	Body Balance	Basic👈👉							
Ren.K	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Pilates Workout	Waist👈👉	Basic👈👉	Back & Arm👈👉							
mao.y	Momoka.m	mao.y	Sayaka.T	close						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic👈👉	Stretch & Conditioning👈👉	Pilates Barre	Waist👈👉							
	Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T	Momoka.m						

- ※ 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時間前を切つ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。

pilates K 堺東店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		Back & Arm 🌱		Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🌱				
		mai.M		Sayaka.T	mai.M	Ren.K				
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Body Balance		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
		Sayaka.T		Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T				
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
				Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
				Sayaka.T	mai.M	Ren.K				
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
					Waist 🌱	jump to burn				
					Momoka.m	Sayaka.T				
					~	close				
				17:30 ~ 18:30						
				Hip Punch						
				mai.M						
				close	close					
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Basic 🌱	jump to burn	Advance
								Ren.K	Sayaka.T	mai.M
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
		Hip Punch	Waist 🌱			Release&Strength				
		mai.M	Momoka.m			mao.y				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			Hip Punch				
		Ren.K	Sayaka.T	mai.M						

pilates K 堺東店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	Basic 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Advance	
mai.M	Momoka.m		mai.M	mao.y	mai.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre		Pilates Workout	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Momoka.m	mai.M		mao.y	Momoka.m	mao.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist			Shape up waist	Back & Spine	Basic 🌱	
mai.M			mai.M	mao.y	Momoka.m	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Basic 🌱	Pilates Barre
					Momoka.m	Sayaka.T
					~	close
					17:30 ~ 18:30	
Leg Lines						
				mao.y	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌱	Leg Lines		Shape up waist	jump to burn		
Ren.K	mao.y	Sayaka.T	Sayaka.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱			
mao.y	Ren.K	Ren.K	Momoka.m			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Pilates Barre	Back & Arm 🌱			
Ren.K	mao.y	Sayaka.T	Sayaka.T			

🌱 : 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時間前を切つ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。