

pilatesK 堺東店		【 12/01 ~ 12/08 】				スケジュール		2025/11/14 更新				
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08					
月	火	水	木	金	土	日	月					
close	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Ren.K	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Momoka.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sayaka.T	close					
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Ren.K	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Momoka.m		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mao.y	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas Momoka.m						
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Momoka.m	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Ren.K	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Momoka.m	14:30 ~ 15:30 Body Balance Sayaka.T						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Leg Lines mao.y						
						close						
	18:00 ~ 19:00 Leg Lines mao.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Ren.K		18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Advance mai.M							
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Ren.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Ren.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 Momoka.m							
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mao.y	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Ren.K		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mai.M							

pilatesK 堺東店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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	close	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		jump to burn	Release&Strength	Basic 🌿		Leg Lines
mao.y	Sayaka.T		Sayaka.T	mao.y	Momoka.m		mao.y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	jump to burn		Leg Lines	Hip & Leg 🌿	Advance		Waist spXmas
Ren.K	mao.y		mao.y	Ren.K	mai.M		Momoka.m
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Spine	close		Basic 🌿	Pilates Cardio	Waist spXmas		Release&Strength
mao.y			Sayaka.T	mao.y	Momoka.m		mao.y
			close	close	Basic 🌿		Hip Punch
close		Ren.K			mai.M		
		close					
	17:30 ~ 18:30	Back & Spine					
	mao.y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Basic 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿			Pilates Barre	
mai.M	Momoka.m	mao.y	Ren.K			Sayaka.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Waist spXmas	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio			Basic 🌿	
Momoka.m	Ren.K	Momoka.m	mao.y		Ren.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	
Advance	Waist spXmas	Leg Lines	Basic 🌿			Back & Arm 🌿	
mai.M	Momoka.m	mao.y	Ren.K			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。

pilatesK 堺東店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/14	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱		Back & Spine	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist spXmas	jump to burn		
Ren.K		mao.y	Ren.K	Sayaka.T		Momoka.m	mao.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Leg Lines		Shape up waist	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
mao.y		mai.M	Sayaka.T	Ren.K		Ren.K	Momoka.m		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
close		Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre		close	Stretch & Conditioning 🌱	close	close
		mai.M	Ren.K	Sayaka.T			Momoka.m		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		close	Body Balance	Hip & Leg 🌱					
			Sayaka.T	Ren.K					
			close						
			17:30 ~ 18:30						
		jump to burn							
		Sayaka.T							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱			Shape up waist	Basic 🌱			
Momoka.m	mao.y	Momoka.m			mai.M	Ren.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist spXmas	Basic 🌱	Body Balance			Advance	Pilates Barre			
Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T			mai.M	Sayaka.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Workout	Release&Strength	Basic 🌱					Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
mao.y	mao.y	Momoka.m			Ren.K	Ren.K			

pilatesK 堺東店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Shape up waist	Hip Punch	Basic 🌱				
	Sayaka.T	mai.M	mao.y				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱				
	Momoka.m	mao.y	Sayaka.T				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				
	Sayaka.T	Momoka.m	Ren.K				
		15:00 ~ 16:00					
	close	Pilates Workout	Waist 🌱				
		mao.y	Momoka.m				
		close	close				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌱					
		mai.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Waist spXmas	Hip & Leg 🌱	close					
Sayaka.T	Ren.K						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🌱	Waist 🌱						
Momoka.m	Momoka.m						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre	Basic 🌱						
Sayaka.T	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。