

pilatesK 堺東店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/16 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 | close | 10:30 ~ 11:30 |
| Basic | Hip & Leg | | Shape up waist | Advance | Pre Basic | | Back & Arm |
| Momoka.m | Ren.K | | mai.M | mai.M | Sayaka.T | | Ren.K |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 |
| Leg Lines | Waist | | Basic | Release&Strength | Hip & Leg | | Hip Punch |
| mao.y | Momoka.m | | Momoka.m | mao.y | mai.M | | mai.M |
| 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 |
| Waist | | | Hip & Leg | Basic | Pilates Barre | | Basic |
| Momoka.m | | | mai.M | mai.M | Sayaka.T | | Ren.K |
| close | | | close | close | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 |
| | | Pilates Cardio | | | Advance | | |
| | | close | | | close | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | | | Pilates Barre | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | 18:00 ~ 19:00 | |
| jump to burn | | Back & Spine | Back & Arm | Waist | | Body Balance | |
| Sayaka.T | | mao.y | Ren.K | Momoka.m | | Sayaka.T | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| Hip & Leg | Basic | Hip Punch | Pilates Workout | Advance | | | |
| mao.y | Ren.K | mai.M | mao.y | mai.M | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Pre Basic | Leg Lines | Basic | Release&Strength | Waist | | | |
| Sayaka.T | mao.y | Ren.K | mao.y | Sayaka.T | | | |

pilatesK 堺東店

【 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 | |
| Basic | | Leg Lines | jump to burn | |
| Momoka.m | | mao.y | Sayaka.T | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | |
| Pilates Cardio | | Body Balance | Pilates Barre | |
| mao.y | | Sayaka.T | mai.M | |
| close | | close | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| | | | Back & Spine | Pilates Workout |
| | | | mao.y | mao.y |
| | | | 15:00 ~ 16:00 | Pre Basic |
| close | close | close | close | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | Hip Punch |
| | | | mai.M | mai.M |
| | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Shape up waist | Basic | Stretch & Conditioning | | |
| mai.M | mao.y | Momoka.m | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Back & Arm | Advance | Pre Basic | | |
| Sayaka.T | mai.M | Sayaka.T | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Pilates Barre | jump to burn | Waist | | |
| Sayaka.T | mao.y | 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。