

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

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.M	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic Ren.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout mao.y		12:00 ~ 13:00 Basic mai.M	12:30 ~ 13:30 Back & Spine mao.y	
	13:30 ~ 14:30 Basic Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Leg Lines mao.y	14:30 ~ 15:30 Basic Ren.K		13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.m		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ren.K	16:30 ~ 17:30 Leg Lines mao.y				
		17:30 ~ 18:30 Back & Spine mao.y					
18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K				18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K
19:30 ~ 20:30 Body Balance Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Leg Lines mao.y				19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mai.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mai.M
21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K				21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Basic 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。

pilates K 堺東店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/27 更新

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

pilates K 堺東店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/27 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Hip & Leg		Back & Arm	Pilates Barre		Shape up waist
mao.y	Ren.K		mai.M	Sayaka.T		mai.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Pilates Barre		Pilates Barre	Back & Spine		Basic
Momoka.m	mai.M		Sayaka.T	mao.y		Momoka.m
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Basic		Basic			Pilates Barre
mao.y	Ren.K		mai.M			mai.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist	Back & Arm					
Momoka.m	mai.M					
17:30 ~ 18:30						
Back & Arm						
mao.y						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Spine	Shape up waist	Basic	Release&Strength
			mao.y	mai.M	Sayaka.T	mao.y
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Waist	Basic	Advance	Body Balance
			Momoka.m	Momoka.m	mai.M	Sayaka.T
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Release&Strength	Hip & Leg	Shape up waist	jump to burn
			mao.y	mai.M	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。