

pilates K 堺東店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/12	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M		10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Leg Lines mao.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.M	close
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ren.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yui	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ren.K	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ren.K			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y	13:30 ~ 14:30 Release & Strength yui	14:30 ~ 15:30 Advance mai.M	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mai.M	16:30 ~ 17:30 Basic Momoka.m	
					17:30 ~ 18:30 Basic Ren.K		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.M			
	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Ren.K			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Basic mai.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre mai.M			

pilates K 堺東店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/12	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Advance mai.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.m
12:00 ~ 13:00 Basic Ren.K	12:30 ~ 13:30 Advance mai.M		12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ren.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Leg Lines mao.y
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ren.K			13:30 ~ 14:30 jump to burn Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M	14:30 ~ 15:30 Basic mao.y		13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K
				15:00 ~ 16:00 Basic Ren.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Sayaka.T		
				17:30 ~ 18:30 Shape up waist mai.M			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.M				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.M
19:30 ~ 20:30 Release & Strength yui	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m	19:30 ~ 20:30 Basic Ren.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y
21:00 ~ 22:00 Leg Lines mao.y	21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Basic mao.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.M				21:00 ~ 22:00 Shape up waist mai.M

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みください。
 ・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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/09/12	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y		10:30 ~ 11:30 Release&Strength yui	10:30 ~ 11:30 Jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Basic Momoka.m		12:00 ~ 13:00 Shape up waist mai.M	12:30 ~ 13:30 Basic mai.M
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yui	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Shape up waist mai.M		13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.m	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ren.K	16:30 ~ 17:30 Waist Momoka.m			
			17:30 ~ 18:30 Basic Ren.K				
18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K				18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K
19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.M	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K				21:00 ~ 22:00 Leg Lines mao.y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T

pilates K 堺東店		【 09/25 ~		スケジュール		2025/09/12	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
木	金	土	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30 Jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.m		
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ren.K	12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayaka.T		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Waist Momoka.m		13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.m		
		15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Sayaka.T				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sayaka.T					
18:00 ~ 19:00 Leg Lines mao.y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yui				18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K		
19:30 ~ 20:30 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m				19:30 ~ 20:30 Leg Lines mao.y		
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mao.y	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K		

・体験可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは可能ですが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。