

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

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Pre Basic	Leg Lines		Release & Strength	Basic	Hip & Leg
		Sayaka.T	mao.y		mao.y	Momoka.m	mai.M
close		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
		jump to burn	Hip Punch		Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist
		mao.y	mai.M		mai.M	Ren.K	Sayaka.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
		Back & Arm	Basic		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Advance
		Sayaka.T	Momoka.m		mao.y	Momoka.m	mai.M
close		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Back & Arm			Hip & Leg	Pre Basic	
		mai.M			Ren.K	Sayaka.T	
close		close			close	close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	Waist	
		Waist			Momoka.m		
close		Momoka.m			close		
close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Waist		Basic	Pilates Barre		
		Momoka.m		Sayaka.T	mai.M		
close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back & Spine		Shape up waist	Basic		
		mao.y		mai.M	Momoka.m		
close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic		jump to burn	Waist		
		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時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時間 1時間前を切っ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。

2024/01/16 更新

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

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Hip & Leg	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	close	close				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Back & Spine	Leg Lines				
		mao.y	mao.y				
		15:00 ~ 16:00	Pre Basic				
			Sayaka.T				
		close					
		17:30 ~ 18:30	Hip Punch				
			mai.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	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た場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン生開始後は原則キャンセル不可となります。

※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。