

pilatesK 堺東店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/18 更新				
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Basic							Leg Lines	Waist				
Ren.K							mao.y	Momoka.m				
close							close	close	close	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							
		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							
		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								
Back&Arm		Basic	Pre Basic	Hip Punch								
Ren.K		Momoka.m	Sayaka.T	mai.M								

pilatesK 堺東店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic	Leg Lines		Release&Strength	Basic	Hip&Leg	
	Sayaka.T	mao.y		mao.y	Momoka.m	mai.M	
	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	
	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		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Back&Arm			Hip&Leg	Pre Basic	
		mai.M			Ren.K	Sayaka.T	
		close			close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		Waist		Waist			
		Momoka.m		Momoka.m			
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
	Waist		Basic	Pilates Barre			
	Momoka.m		Sayaka.T	mai.M			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back&Spine		Shape up waist	Basic			
	mao.y		mai.M	Momoka.m			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic		jump to burn	Waist				
Momoka.m		Sayaka.T	Momoka.m				

・休職可能レッスン
 ・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時間前まで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。

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	close
					Pilates Workout		Advance	
					mao.y		mai.M	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
			Pilates Barre					
			mai.M					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close
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				
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	
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		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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Spine	Leg Lines
		mao.y	mao.y
		close	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	close
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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前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。