

堺東店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30-11:30 Stretch & Conditioning aina.K	10:30-11:30 Basic aina.K		10:30-11:30 Body Balance aina.K	10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	10:30-11:30 Basic mai.M	close	10:30-11:30 Waist aina.K
12:30-13:30 Jump to Burn mao.y	12:30-13:30 Waist aina.K		12:30-13:30 Hip&Leg mai.M	12:00-13:00 Back&Spine mao.y	12:00-13:00 Jump to Burn mao.y		12:30-13:30 Back&Arm mao.y
				13:30-14:30 Basic aina.K	13:30-14:30 Pilates Barre mai.M		
				15:00-16:00 Release&Strength aina.K	15:00-16:00 Hip&Leg mao.y		
				17:30-18:30 Jump to Burn mao.y			
18:00-19:00 Basic mai.M	18:00-19:00 Body Balance aina.K	18:00-19:00 Pilates Barre mai.M	18:00-19:00 Jump to Burn mao.y				18:00-19:00 Basic mai.M
19:30-20:30 Back&Spine mao.y	19:30-20:30 Hip&Leg mai.M	19:30-20:30 Waist aina.K	19:30-20:30 Basic mai.M				19:30-20:30 Jump to Burn mao.y
21:00-22:00 Back&Arm mai.M	21:00-22:00 Pilates Barre mai.M	21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Back&Spine mao.y				21:00-22:00 Hip&Leg mai.M

堺東店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30-11:30 Jump to Burn mao.y		10:30-11:30 Pilates Workout mao.y	10:30-11:30 Pilates Barre mai.M	10:30-11:30 Body Balance aina.K	close	10:30-11:30 Release&Strength aina.K	10:30-11:30 Basic aina.K
12:30-13:30 Release&Strength aina.K		12:30-13:30 Basic mai.M	12:00-13:00 Jump to Burn mao.y	12:00-13:00 Basic mai.M		12:30-13:30 Back&Spine mao.y	12:30-13:30 Pilates Barre mai.M
			13:30-14:30 Back&Arm mai.M	13:30-14:30 Waist aina.K			
			15:00-16:00 Back&Spine mao.y	15:00-16:00 Pilates Barre mai.M			
			17:30-18:30 Basic mao.y				
18:00-19:00 Pilates Barre mai.M	18:00-19:00 Waist Ikumi.S	18:00-19:00 Stretch & Conditioning aina.K				18:00-19:00 Hip&Leg mai.M	18:00-19:00 Body Balance aina.K
19:30-20:30 Body Balance aina.K	19:30-20:30 Basic aina.K	19:30-20:30 Hip&Leg mai.M				19:30-20:30 Pilates Workout mao.y	19:30-20:30 Back&Spine mao.y
21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Pilates Barre Ikumi.S	21:00-22:00 Body Balance aina.K				21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Jump to Burn mao.y

：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。

堺東店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30-11:30 Shape up Waist Sayaka.T	10:30-11:30 Hip&Leg mai.M	10:30-11:30 Waist aina.K	close	10:30-11:30 Basic moe.K	10:30-11:30 Pilates Cardio RIO	
	12:30-13:30 Basic Sayaka.T	12:00-13:00 Shape up Waist Sayaka.T	12:00-13:00 Basic mai.M		12:30-13:30 Hip&Leg moe.K	12:30-13:30 Waist RIO	
		13:30-14:30 Basic mai.M	13:30-14:30 Body Balance aina.K				
		15:00-16:00 Back&Arm Sayaka.T	15:00-16:00 Pilates Barre mai.M				
		17:30-18:30 Pilates Barre mai.M					
18:00-19:00 Basic mai.M	18:00-19:00 Waist aina.K				18:00-19:00 Body Balance aina.K	18:00-19:00 Release&Strength aina.K	18:00-19:00 Hip&Leg mai.M
19:30-20:30 Body Balance aina.K	19:30-20:30 Hip&Leg mai.M				19:30-20:30 Hip&Leg mai.M	19:30-20:30 Body Balance aina.K	19:30-20:30 Basic mai.M
21:00-22:00 Stretch & Conditioning aina.K	21:00-22:00 Pilates Barre mai.M				21:00-22:00 Pilates Barre mai.M	21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Pilates Cardio mao.y

堺東店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30-11:30 Back&Arm Sayaka.T	10:30-11:30 Shape up Waist Sayaka.T	10:30-11:30 Back&Spine mao.y	close	10:30-11:30 Basic mai.M	10:30-11:30 Advance mai.M
12:30-13:30 Jump to Burn Sayaka.T	12:00-13:00 Back&Spine mao.y	12:00-13:00 Waist Sayaka.T		12:00-13:00 Stretch & Conditioning Sayaka.T	12:30-13:30 Basic mai.M
	13:30-14:30 Basic Sayaka.T	13:30-14:30 Pilates Workout mao.y		13:30-14:30 Pilates Barre mai.M	
	15:00-16:00 Pilates Cardio mao.y	15:00-16:00 Basic Sayaka.T		15:00-16:00 Shape up Waist Sayaka.T	
	17:30-18:30 Hip&Leg mao.y			17:30-18:30 Back&Arm Sayaka.T	
18:00-19:00 Basic Sayaka.T					18:00-19:00 Shape up Waist Sayaka.T
19:30-20:30 Back&Arm mai.M					19:30-20:30 Back&Spine mao.y
21:00-22:00 Hip&Leg mai.M					21:00-22:00 Back&Arm Sayaka.T

：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 専用ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）