

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

pilatesK 堺東店			【	01/09	～	01/16	】	スケジュール		
01/09		01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
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	close	10:30 ～ 11:30		
Back&Arm		Body Balance			Waist			Release&Strength		
Sayaka.T		Sayaka.T			Momoka.m			mao.y		
12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00			12:30 ～ 13:30			12:00 ～ 13:00		
Waist		Hip&Leg			Advance			Basic		
Momoka.m		Ren.K			mai.M			Ren.K		
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30			14:30 ～ 15:30			13:30 ～ 14:30		
Pilates Barre		Pilates Workout			Basic			Back&Spine		
Sayaka.T		mao.y			Momoka.m			mao.y		
		15:00 ～ 16:00			16:30 ～ 17:30					
close	Basic		Hip Punch		close	close	close	close		
	Ren.K		mai.M							
	close									
	17:30 ～ 18:30									
	Release&Strength									
		mao.y								
18:00 ～ 19:00					18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	
Back&Spine					Pilates Barre		Basic		Waist	
mao.y					Sayaka.T		Ren.K		Momoka.m	
19:30 ～ 20:30					19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	
Basic		close			Hip&Leg		Waist		Basic	
Ren.K					Ren.K		Momoka.m		Ren.K	
21:00 ～ 22:00					21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	
Leg Lines					Body Balance		Hip&Leg		Stretch&Conditioning	
mao.y					Sayaka.T		Ren.K		Momoka.m	
								Sayaka.T		

・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 週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切った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。

pilatesK 堺東店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/18 更新						
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24							
土	日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Waist	Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Shape up waist		Waist	Basic							
Momoka.m	mao.y		Momoka.m	mai.M		Momoka.m	mao.y							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Pilates Cardio	Waist		Waist	Hip&Leg		jump to burn	Body Balance							
mao.y	Momoka.m		Sayaka.T	Ren.K		Sayaka.T	Sayaka.T							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Basic	Release&Strength		Basic	Advance		Basic	jump to burn							
Momoka.m	mao.y		Momoka.m	mai.M		Momoka.m	mao.y							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00							
Leg Lines	Basic	close	Back&Spine	Waist	close	close	Back&Arm							
mao.y	Momoka.m		mao.y	Momoka.m			Sayaka.T							
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30										
close	close		Basic	Pilates Cardio			close							
			Ren.K	mao.y										
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30							
jump to burn			jump to burn	Basic			Pilates Barre							
Sayaka.T			mao.y	Momoka.m			Sayaka.T							
			close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
close						Basic	Pilates Workout							
						Ren.K	mao.y							
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
						Waist	Hip&Leg							
						Momoka.m	Ren.K							
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
						Hip&Leg	Basic							
						Ren.K	mao.y							

pilatesK 堺東店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール							
01/25		01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日		月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg			Hip Punch	Basic		Back & Spine	Back & Arm		
Ren.K			mai.M	Momoka.m		mao.y	Sayaka.T		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning			Leg Lines	jump to burn		Basic	Pilates Cardio		
Momoka.m			mao.y	Sayaka.T		Sayaka.T	mao.y		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic			Advance			Pilates Workout	Basic		
Ren.K			mai.M			mao.y	Ren.K		
16:30 ~ 17:30			close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist								Shape up waist	
Momoka.m								Sayaka.T	
								close	
close								17:30 ~ 18:30	
								Hip & Leg	
								Ren.K	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close
		Basic		Hip & Leg	jump to burn			Basic	
		Ren.K	Ren.K	mao.y	Ren.K				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Release & Strength	Shape up waist	Basic	Waist				
		mao.y	Sayaka.T	Sayaka.T	Momoka.m				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg	Basic	Leg Lines	Hip & Leg						
Ren.K	Ren.K	mao.y	Ren.K						

・休職可能レッスン
 ・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。