

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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		
		Sayaka.T	Momoka.m		Ren.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Basic				
		Momoka.m	Ren.K				
close	close	close		close	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

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

*休講可能なレッスン

*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。

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

pilatesK 堺東店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール				01/31	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Hip Punch	Basic		Pilates Barre	Pilates Cardio	
Ren.K		mai.M	Momoka.m		Sayaka.T	mao.y	
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	Back&Arm	
Momoka.m		mao.y	Sayaka.T		mao.y	Sayaka.T	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic		Advance			Shape up waist	Basic	
Ren.K		mai.M			Sayaka.T	Ren.K	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00		
Waist					Shape up waist		
Momoka.m					Sayaka.T		
close		close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30	
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Basic		Hip&Leg	
Ren.K	Ren.K		mao.y	Ren.K		Ren.K	
19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg	Basic		Leg Lines	Hip&Leg			
Ren.K	Ren.K		mao.y	Ren.K			

: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。

レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。

※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。