

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		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	close		Back&Spine				
Sayaka.T	mao.y	Momoka.m		mao.y			mao.y				
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
close	Basic	Hip Punch		close		close	close				
	Sayaka.T	mai.M									
	close										
	17:30 ~ 18:30										
	Release&Strength										
	mao.y										
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back&Spine	close			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					

・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 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close		close	close	Back&Arm		
mao.y	Momoka.m							Sayaka.T		
close	close							close	close	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		
jump to burn								Pilates Barre		
Sayaka.T								Sayaka.T		
		close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
close					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
					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
			jump to burn	Basic	Hip&Leg	Basic				
			mao.y							

※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時間前を切つてのキャンセルは時間外回数にカウントとなります。  
 ※初回キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。