

pilates K 堺東店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2025/09/14	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back&Arm		Leg Lines	Body Balance	Hip&Leg		Waist	Leg Lines		
mai.M		mao.y	Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m	mao.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Body Balance		Basic	Waist	Back&Arm		Basic	Advance		
Sayaka.T		mai.M	Momoka.m	mai.M		Ren.K	mai.M		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Waist	Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg			
		Momoka.m	Sayaka.T	Ren.K		Ren.K			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Advance					
			Momoka.m	mai.M					
			17:30 ~ 18:30						
			Shape up waist						
			Sayaka.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Spine	Basic	Back&Arm				jump to burn	Hip&Leg		
mao.y	Momoka.m	Sayaka.T				Sayaka.T	Ren.K		
Hip&Leg	jump to burn	Pilates Barre				Basic	Waist		
Ren.K	Sayaka.T	mai.M				Ren.K	Momoka.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist	Stretch&Conditioning				Back&Arm	Basic		
mao.y	Momoka.m	Sayaka.T				Sayaka.T	Ren.K		

pilates K 堺東店		【 10/09 ~ 10/16 】			スケジュール			2025/09/14	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip&Leg		Hip&Leg	Waist			
	Sayaka.T	mao.y	Ren.K		mai.M	Momoka.m			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout		Basic	Back&Spine			
	mao.y	Ren.K	mao.y		mai.M	mao.y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Basic	Leg Lines	Basic		Waist				
	Sayaka.T	mao.y	Ren.K		Momoka.m				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Hip&Leg	Leg Lines						
		Ren.K	mao.y						
		17:30 ~ 18:30							
		Back&Spine							
		mao.y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip&Leg				Basic	Back&Arm	Hip&Leg		
Momoka.m	Ren.K				Momoka.m	mai.M	Ren.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Leg Lines				jump to burn	Basic	Pilates Barre		
Sayaka.T	mao.y				Sayaka.T	Ren.K	mai.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Basic				Body Balance	Shape up waist	Basic		
Momoka.m	Ren.K				Sayaka.T	mai.M	Ren.K		

・体験可能レッスン
 ・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。

pilates K 堺東店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Waist	Basic	Back&Arm		Release&Strength	Hip&Leg		Back&Arm
Momoka.m	Momoka.m	Sayaka.T		mao.y	Ren.K		Sayaka.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Hip&Leg	Basic		Advance	Basic		Pilates Cardio
Sayaka.T	Ren.K	Momoka.m		mai.M	Momoka.m		mao.y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Stretch&Conditioning	Body Balance		Basic			Basic
Momoka.m	Momoka.m	Sayaka.T		mao.y			Ren.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Waist					
	Ren.K	Momoka.m					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Momoka.m						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				jump to burn	Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg
Ren.K				Sayaka.T	mao.y	mao.y	mai.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch&Conditioning				Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Waist
Sayaka.T				Ren.K	mai.M	Momoka.m	Momoka.m
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg				Pilates Barre	Leg Lines	Back&Spine	Advance
Ren.K				Sayaka.T	mao.y	mao.y	mai.M

pilates K 堺東店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール		2025/09/14	更新
10/25	10/26		10/27		10/28		10/29		10/30	10/31
土	日		月		火		水		木	金
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close			10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30			10:30 ～ 11:30
Leg Lines	Hip&Leg			Back&Arm	Pilates Barre		Shape up waist			
mao.y	Ren.K			mai.M	Sayaka.T		mai.M			
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00			
Basic	Pilates Barre			Pilates Barre	Back&Spine		Basic			
Momoka.m	mai.M			Sayaka.T	mao.y		Momoka.m			
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30			13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30			
Pilates Workout	Basic			Basic			Pilates Barre			
mao.y	Ren.K			mai.M			mai.M			
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30									
Waist	Back&Arm									
Momoka.m	mai.M									
17:30 ～ 18:30										
Back&Arm										
mao.y										
						18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
						Back&Spine	Shape up waist	Basic	Release&Strength	
						mao.y	mai.M	Sayaka.T	mao.y	
						19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
						Waist	Basic	Advance	Body Balance	
						Momoka.m	Momoka.m	mai.M	Sayaka.T	
						21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
						Release&Strength	Hip&Leg	Shape up waist	jump to burn	
					mao.y	mai.M	Sayaka.T	Sayaka.T		

・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週間前迄にお願ひしております。
 ・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。