

pilatesK 堺東店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/29 更新				
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Waist spXmas	Body Balance		Basic	Waist spXmas	jump to burn				
	Momoka.m	Sayaka.T		Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Hip&Leg	Waist spXmas		Waist spXmas	Pilates Workout	Waist spXmas				
	Ren.K	Momoka.m		Momoka.m	mao.y	Momoka.m				
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Stretch&Conditioning	close		Hip&Leg	Basic	Body Balance				
	Momoka.m			Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T				
	close			close	close	Leg Lines		Basic		
						mao.y		Momoka.m		
						close		close		
						17:30 ~ 18:30				
						Hip&Leg				
						mao.y				
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Leg Lines			Hip&Leg		Basic	Advance	
			mao.y			Ren.K		Sayaka.T	mai.M	
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic			jump to burn		Hip&Leg	Stretch&Conditioning	
Ren.K		Sayaka.T	Ren.K			Momoka.m				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back&Spine	Basic	Shape up waist	Hip Punch							
mao.y	Ren.K	Sayaka.T	mai.M							

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

・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		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/28	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg		Back&Spine	Basic	Back&Arm		Waist spXmas	jump to burn		
Ren.K		mao.y	Ren.K	Sayaka.T		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		
Leg Lines		Shape up waist	Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Basic		
mao.y		mai.M	Sayaka.T	Ren.K		Ren.K	Momoka.m		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Hip Punch	Hip&Leg	Pilates Barre		Stretch&Conditioning	close		
		mai.M	Ren.K	Sayaka.T		Momoka.m			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		close	Body Balance	Hip&Leg					
			Sayaka.T	Ren.K					
			close						
			17:30 ~ 18:30						
			jump to burn						
			Sayaka.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Pilates Cardio	Stretch&Conditioning				Shape up waist	Basic		
Momoka.m	mao.y	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		
Waist spXmas	Basic	Body Balance				Advance	Pilates Barre		
Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T				mai.M	Sayaka.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Workout	Release&Strength	Basic				Basic	Hip&Leg		
mao.y	mao.y	Momoka.m				Ren.K	Ren.K		

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

・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。