

堺東店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月15日更新

| 02/01 | 02/02 | 02/03 | 02/04 | 02/05 | 02/06 | 02/07 | 02/08 | |
|---|--|-------|---|------------------------------------|---|--|---|------------------------------------|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 10:30-11:30 Pilates Cardio Momoka.K | 10:30-11:30 Waist aina.K | close | 10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K | 10:30-11:30 Hip&Leg mao.y | | 10:30-11:30 Basic aina.K | 10:30-11:30 Pilates Barre Momoka.K | |
| 12:00-13:00 Basic mai.M | 12:00-13:00 Pilates Workout Momoka.K | | 12:30-13:30 Back&Arm aina.K | 12:30-13:30 Basic mai.M | | 12:30-13:30 Style up pilates mao.y | 12:00-13:00 Basic aina.K | |
| 13 : 30-14 : 30 Release&Strength aina.K | 13 : 30-14 : 30 Basic aina.K | | | | | | 13 : 30-14 : 30 Shape up Waist Momoka.K | |
| 15:00-16:00 Jump to Burn mao.y | 15:00-16:00 Stretch & Conditioning Momoka.K | | | | | | 15:00-16:00 Style up pilates mao.y | |
| | | | | | | | | |
| 17:30-18:30 Back&Arm mai.M | | | | 18:00-19:00 Basic aina.K | 18:00-19:00 Pilates Cardio Momoka.K | 18:00-19:00 Hip&Leg mao.y | 18:00-19:00 Pilates Barre Momoka.K | 17:30-18:30 Back&Spine mao.y |
| | | | | 19:30-20:30 Hip&Leg mao.y | 19:30-20:30 Waist aina.K | 19:30-20:30 Basic aina.K | 19:30-20:30 Jump to Burn mao.y | |
| | | | | 21:00-22:00 Back&Spine mao.y | 21:00-22:00 Pilates Barre Momoka.K | 21:00-22:00 Stretch & Conditioning aina.K | 21:00-22:00 Advance Momoka.K | |

堺東店【2月9日～2月16日スケジュール】

| 02/09 | 02/10 | 02/11 | 02/12 | 02/13 | 02/14 | 02/15 | 02/16 | |
|--|-------|--|---|---|---|-------------------------------------|---|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| 10:30-11:30 Basic aina.K | close | 10:30-11:30 Pilates Workout Momoka.K | 10:30-11:30 Basic mai.M | | 10:30-11:30 Jump to Burn mao.y | 10:30-11:30 Back&Spine mao.y | 10:30-11:30 Release&Strength aina.K | |
| 12:00-13:00 Pilates Barre Momoka.K | | 12:00-13:00 Back&Spine mao.y | 12:30-13:30 Pilates Cardio Momoka.K | | 12:30-13:30 Release&Strength aina.K | 12:00-13:00 Back&Arm mai.M | 12:00-13:00 Jump to Burn mao.y | |
| 13 : 30-14 : 30 Hip&Leg mao.y | | 13 : 30-14 : 30 Basic aina.K | | | | 13 : 30-14 : 30 Hip&Leg mao.y | 13 : 30-14 : 30 Basic aina.K | |
| 15:00-16:00 Advance Momoka.K | | 15:00-16:00 Pilates Barre Momoka.K | | | | 15:00-16:00 Basic mai.M | 15:00-16:00 Style up pilates mao.y | |
| | | | | | | | | |
| | | | 17:30-18:30 Hip&Leg mao.y | 18:00-19:00 Back&Spine mao.y | 18:00-19:00 Waist aina.K | 18:00-19:00 Basic mai.M | 18:00-19:00 Style up pilates mao.y | |
| | | | | 19:30-20:30 Release&Strength aina.K | 19:30-20:30 Back&Arm mai.M | 19:30-20:30 Waist aina.K | | |
| | | | | 21:00-22:00 Jump to Burn mao.y | 21:00-22:00 Basic mai.M | 21:00-22:00 Back&Arm mai.M | | |

：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。

堺東店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月15日更新

| 02/17 | 02/18 | 02/19 | 02/20 | 02/21 | 02/22 | 02/23 | 02/24 |
|-------|---|---|--|---|---|---|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30-11:30 Advance Momoka.K | 10:30-11:30 Back&Spine mao.y | | 10:30-11:30 Waist aina.K | 10:30-11:30 Jump to Burn mao.y | 10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K | close |
| | 12:30-13:30 Stretch & Conditioning aina.K | 12:30-13:30 Back&Arm mai.M | | 12:30-13:30 Basic aina.K | 12:00-13:00 Release&Strength aina.K | 12:00-13:00 Basic mai.M | |
| | | | | | 13:30-14:30 Style up pilates mao.y | 13:30-14:30 Pilates Barre Momoka.K | |
| | | | | | 15:00-16:00 Basic aina.K | 15:00-16:00 Back&Arm mai.M | |
| | | | | | | | |
| | 18:00-19:00 Back&Arm mai.M | 18:00-19:00 Release&Strength aina.K | 18:00-19:00 Basic mai.M | 18:00-19:00 Hip&Leg mao.y | 17:30-18:30 Hip&Leg mao.y | | |
| | 19:30-20:30 Pilates Workout Momoka.K | 19:30-20:30 Basic mai.M | 19:30-20:30 Style up pilates mao.y | 19:30-20:30 Stretch & Conditioning aina.K | | | |
| | 21:00-22:00 Basic mai.M | 21:00-22:00 Waist aina.K | 21:00-22:00 Hip&Leg mao.y | 21:00-22:00 Back&Spine mao.y | | | |

堺東店【2月25日～2月28日スケジュール】

| 02/25 | 02/26 | 02/27 | 02/28 |
|--|---|--|---|
| 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:30-11:30 Back&Arm mai.M | 10:30-11:30 Pilates Cardio Momoka.K | | 10:30-11:30 Basic aina.K |
| 12:30-13:30 Pilates Barre Momoka.K | 12:30-13:30 Body Balance aina.K | | 12:30-13:30 Hip&Leg mai.M |
| | | | |
| | | | |
| 18:00-19:00 Waist aina.K | 18:00-19:00 Basic mai.M | 18:00-19:00 Hip&Leg mai.M | 18:00-19:00 Style up pilates mao.y |
| 19:30-20:30 Basic aina.K | 19:30-20:30 Waist aina.K | 19:30-20:30 Pilates Barre Momoka.K | 19:30-20:30 Release&Strength Momoka.K |
| 21:00-22:00 Hip&Leg mai.M | 21:00-22:00 Back&Arm mai.M | 21:00-22:00 Basic mai.M | 21:00-22:00 Pilates Workout mao.y |
| | | | |

：体験可能レッスン
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！
 STUDIO INFO
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055
 受付時間：9:00-18:00
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）