

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn mao.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.M		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T
12:00 ~ 13:00 Advance mai.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Advance mai.M		12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mao.y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y			13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K
	15:00 ~ 16:00 Basic mai.M	16:30 ~ 17:30 jump to burn Sayaka.T					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio mao.y						
18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K				18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mao.y
19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T				19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mai.M
21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T				21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Advance mai.M

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Basic mai.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm mao.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.M	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine mao.y	12:30 ~ 13:30 Basic Ren.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic Ren.K	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Sayaka.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y			13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sayaka.T	
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mao.y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ren.K						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ren.K	
17:30 ~ 18:30 Back & Arm mai.M							17:30 ~ 18:30 Pilates Barre mai.M	
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mai.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00 ~ 19:00 Advance mai.M	
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ren.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	
				21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.M	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mao.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。

pilates K 堺東店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/17 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout mao.y	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic mai.M
12:30 ~ 13:30 Back & Arm mao.y		12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y		12:00 ~ 13:00 Basic Ren.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ren.K	12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T
14:30 ~ 15:30 Basic Ren.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y			13:30 ~ 14:30 Back & Spine mao.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mai.M
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mao.y						15:00 ~ 16:00 Basic Ren.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Sayaka.T
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sayaka.T	
			19:30 ~ 20:30 Basic Ren.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mao.y	19:30 ~ 20:30 Basic Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ren.K	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout mao.y	21:00 ~ 22:00 Waist Sayaka.T	

pilates K 堺東店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/17 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn mao.y
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Back & Spine mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic mai.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.M
	13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K			13:30 ~ 14:30 Basic Ren.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mao.y
					15:00 ~ 16:00 Waist Sayaka.T	16:30 ~ 17:30 Basic mai.M
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm mai.M	
	18:00 ~ 19:00 Waist Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mai.M	18:00 ~ 19:00 Basic Ren.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mai.M		
	19:30 ~ 20:30 Advance mai.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mai.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T		
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Advance		

	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	Advance		
	Sayaka.T	mai.M	Ren.K	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。