

| pilates K 茨木店                           |                                             | 【 08/01 ~ 08/08 】                            |       | スケジュール                                       |                                                  | 2025/07/15 更新                                |                                          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 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<br>Pilates Cardio<br>Luca | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Luca        | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Nanami.M             | ~                                            | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.M    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O          | 12:30 ~ 13:30<br>Basic 🍃<br>Nanami.M         |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y       | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Ayu | ~                                            | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Luca  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y  | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y         | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y          | ~                                                | ~                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Nanami.M     |
| ~                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.M        | 16:30 ~ 17:30<br>Hip Punch<br>Luca           |       | ~                                            | ~                                                | ~                                            | ~                                        |
| ~                                       | ~                                           | ~                                            |       | ~                                            | ~                                                | ~                                            | ~                                        |
| ~                                       | 17:30 ~ 1830<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | ~                                            |       | ~                                            | ~                                                | ~                                            | ~                                        |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O      | ~                                           | ~                                            |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.M         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O               | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>Luca      | ~                                           | ~                                            |       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y           | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O           | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Luca    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y     | ~                                           | ~                                            |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.M         | 21:00 ~ 22:00<br>Waist 🍃<br>Kaho.O               | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Waist 🍃<br>Kaho.O       |

| pilates K 茨木店                            |                                              | 【 08/09 ~ 08/16 】 |                                          | スケジュール                                    |                                        | 2025/07/15 更新                                |                                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 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<br>Pilates Barre<br>Luca   | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O           | close             | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Luca   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🍃<br>Kaho.O        | ~                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O               |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y   | 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y |                   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O       | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M  | ~                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O           | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Ayu |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O       | 14:30 ~ 15:30<br>Waist 🍃<br>Kaho.O           |                   | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Luca  | ~                                         | ~                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Luca            |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>Luca | 16:30 ~ 17:30<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y       |                   | ~                                        | ~                                         | ~                                      | ~                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M         |
| ~                                        | ~                                            |                   | ~                                        | ~                                         | ~                                      | ~                                            | ~                                                |
| 17:30 ~ 1830<br>Waist 🍃<br>Kaho.O        | ~                                            |                   | ~                                        | ~                                         | ~                                      | ~                                            | 17:30 ~ 1830<br>Shape up waist<br>Luca           |
| ~                                        | ~                                            |                   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.M     | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Luca | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y    | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M     | ~                                                |
| ~                                        | ~                                            |                   | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y      | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🍃<br>Nanami.M      | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Luca       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🍃<br>Kaho.O           | ~                                                |
| ~                                        | ~                                            |                   | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M | 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch<br>Luca        | 21:00 ~ 22:00<br>Back&Arm 🍃<br>Yuika.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.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時間前を切つて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。

| pilates K 茨木店                           |       | 【 08/17 ~ 08/24 】                            |                                         | スケジュール                                 |                                         | 2025/07/15                                   | 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<br>Hip Punch<br>Luca      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kaho.O             | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Luca   | ~                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kaho.O        | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Luca       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Yuika.Y       |
| 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Nanami.M  |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Yuika.Y       | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kaho.O        | ~                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Nanami.M  | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kaho.O             |
| 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Luca |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kaho.O             | ~                                       | ~                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kaho.O        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nanami.M           | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y |
| 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Nanami.M      |       | ~                                            | ~                                       | ~                                      | ~                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Luca           | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Kaho.O             |
| ~                                       |       | ~                                            | ~                                       | ~                                      | ~                                       | ~                                            | ~                                            |
| ~                                       |       | ~                                            | ~                                       | ~                                      | ~                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Nanami.M       | ~                                            |
| ~                                       |       | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Luca        | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuika.Y       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Nanami.M | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Luca | ~                                            | ~                                            |
| ~                                       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Luca      | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yuika.Y      | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nanami.M      | ~                                            | ~                                            |
| ~                                       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Advance<br>Luca             | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Luca | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nanami.M     | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Luca | ~                                            | ~                                            |

| pilates K 茨木店 |                                          | 【 08/25 ~ 08/31 】                            |                                         | スケジュール                                       |                                          | 2025/07/15                               | 更新 |
|---------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----|
| 08/25         | 08/26                                    | 08/27                                        | 08/28                                   | 08/29                                        | 08/30                                    | 08/31                                    |    |
| 月             | 火                                        | 水                                            | 木                                       | 金                                            | 土                                        | 日                                        |    |
| close         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Nanami.M         | ~                                       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🍃<br>Yuika.Y     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>Nanami.M     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Luca       |    |
|               | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>Luca       | 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | ~                                       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Kaho.O           | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>Yuika.Y | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M |    |
|               | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🍃<br>Yuika.Y | ~                                            | ~                                       | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>Yuika.Y | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>Luca | 14:30 ~ 15:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O       |    |
|               | ~                                        | ~                                            | ~                                       | ~                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M | 16:30 ~ 17:30<br>Waist 🍃<br>Yuika.Y      |    |
|               | ~                                        | ~                                            | ~                                       | ~                                            | ~                                        | ~                                        |    |
|               | ~                                        | ~                                            | ~                                       | ~                                            | 17:30 ~ 1830<br>Waist 🍃<br>Kaho.O        | ~                                        |    |
|               | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.M     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Luca       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Luca | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🍃<br>Kaho.O           | ~                                        | ~                                        |    |
|               | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Luca  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist 🍃<br>Kaho.O           | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🍃<br>Kaho.O      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M     | ~                                        | ~                                        |    |
|               | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Nanami.M | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Luca        | 21:00 ~ 22:00<br>Advance<br>Luca        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🍃<br>Nanami.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時間前を切つて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。