

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

[illegible]

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール

| 01/09         | 01/10            | 01/11         | 01/12         | 01/13          | 01/14                | 01/15          | 01/16                |                  |
|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|----------------------|------------------|
| 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        |                  |
| Hip Punch     | Release&Strength | Basic         |               | Basic          | Hip&Leg              |                | Waist                |                  |
| Luca          | Luca             | Chikae.I      |               | Chikae.I       | Chikae.I             |                | Himeno.K             |                  |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00        |                | 12:00 ~ 13:00        |                  |
| Basic         | Hip&Leg          | Waist         |               | Back&Arm       | Basic                |                | jump to burn         |                  |
| kaho.O        | Chikae.I         | Himeno.K      |               | Himeno.K       | kaho.O               |                | kaho.O               |                  |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30        |                | 13:30 ~ 14:30        |                  |
| Leg Lines     | Body Balance     | jump to burn  |               | Hip&Leg        | Stretch&Conditioning |                | Back&Arm             |                  |
| Luca          | kaho.O           | kaho.O        |               | Chikae.I       | Chikae.I             |                | Himeno.K             |                  |
| close         | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 |               | close          | close                |                | close                | close            |
|               | Pilates Cardio   | Back&Arm      |               |                |                      |                |                      |                  |
|               | Luca             | Himeno.K      |               |                |                      |                |                      |                  |
|               | 16:30 ~ 17:30    |               |               |                |                      |                |                      |                  |
|               | Basic            |               |               |                |                      |                |                      |                  |
|               | Chikae.I         |               |               |                |                      |                |                      |                  |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    |               |               | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00        |                | 18:00 ~ 19:00        |                  |
| Waist         |                  |               |               | Pilates Cardio | Back&Arm             |                | Stretch&Conditioning | Release&Strength |
| Himeno.K      |                  |               |               | Luca           | Himeno.K             |                | Chikae.I             | Luca             |
| 19:30 ~ 20:30 |                  |               |               | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30        |                | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30    |
| jump to burn  |                  |               |               | Waist          | jump to burn         |                | Basic                | Hip&Leg          |
| kaho.O        |                  |               | Himeno.K      | kaho.O         | kaho.O               | Chikae.I       |                      |                  |
| 21:00 ~ 22:00 |                  |               | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00  |                      |                  |
| Back&Arm      |                  |               | Leg Lines     | Waist          | Hip&Leg              | Shape up waist |                      |                  |
| Himeno.K      |                  |               | Luca          | Himeno.K       | Chikae.I             | Luca           |                      |                  |

・体験可能レッスン  
・クラスの種類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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

| pilatesK 茨木店    |                  | 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール |                      |               |       |                 |                      | 2025/12/25 更新 |
|-----------------|------------------|--------------------------|----------------------|---------------|-------|-----------------|----------------------|---------------|
| 01/17           | 01/18            | 01/19                    | 01/20                | 01/21         | 01/22 | 01/23           | 01/24                |               |
| 土               | 日                | 月                        | 火                    | 水             | 木     | 金               | 土                    |               |
| 10:30 ~ 11:30   | 10:30 ~ 11:30    | close                    | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30 |       | 10:30 ~ 11:30   | 10:30 ~ 11:30        |               |
| Basic           | Hip&Leg          |                          | Body Balance         | Hip Punch     |       | Back&Arm        | Body Balance         |               |
| kaho.O          | Chikae.I         |                          | kaho.O               | Luca          |       | Himeno.K        | kaho.O               |               |
| 12:00 ~ 13:00   | 12:30 ~ 13:30    |                          | 12:00 ~ 13:00        | 12:00 ~ 13:00 |       | 12:00 ~ 13:00   | 12:00 ~ 13:00        |               |
| Back&Arm        | Release&Strength |                          | Stretch&Conditioning | Waist         |       | Pilates Workout | Basic                |               |
| Himeno.K        | Ayu              |                          | Chikae.I             | Himeno.K      |       | Luca            | Chikae.I             |               |
| 13:30 ~ 14:30   | 14:30 ~ 15:30    |                          | 13:30 ~ 14:30        | 13:30 ~ 14:30 |       | 13:30 ~ 14:30   | 13:30 ~ 14:30        |               |
| Hip Punch       | Basic            |                          | Waist                | Basic         |       | Waist           | Leg Lines            |               |
| Luca            | Chikae.I         |                          | Himeno.K             | Chikae.I      |       | Himeno.K        | Luca                 |               |
| 15:00 ~ 16:00   | 16:30 ~ 17:30    |                          | 15:00 ~ 16:00        | 15:00 ~ 16:00 |       | close           | 15:00 ~ 16:00        |               |
| Body Balance    | Shape up waist   |                          | Hip&Leg              | Leg Lines     |       |                 | jump to burn         |               |
| kaho.O          | Ayu              |                          | Chikae.I             | Luca          |       |                 | kaho.O               |               |
| 16:30 ~ 17:30   |                  |                          | 16:30 ~ 17:30        | 16:30 ~ 17:30 |       |                 | 16:30 ~ 17:30        |               |
| Waist           |                  |                          | Basic                | Back&Arm      |       |                 | Stretch&Conditioning |               |
| Himeno.K        |                  |                          | kaho.O               | Himeno.K      |       |                 | Chikae.I             |               |
| 18:00 ~ 19:00   |                  |                          | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 |       |                 | 18:00 ~ 19:00        |               |
| Pilates Workout |                  |                          | Back&Arm             | Hip&Leg       |       |                 | Hip Punch            |               |
| Luca            |                  |                          | Himeno.K             | Chikae.I      |       |                 | Luca                 |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | 18:00 ~ 19:00   |                      |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | Pilates Workout | Basic                |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | Luca            | Chikae.I             |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30        |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | Back&Arm        | Shape up waist       |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | Himeno.K        | Luca                 |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00        |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | Pilates Barre   | Hip&Leg              |               |
|                 |                  |                          |                      |               |       | Luca            | Chikae.I             |               |

| pilatesK 茨木店  |  | 【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|---------------|--|--------------------------|--|---------------|--|------------------|--|---------------|--|---------------|--|----------------------|--|
| 01/25         |  | 01/26                    |  | 01/27         |  | 01/28            |  | 01/29         |  | 01/30         |  | 01/31                |  |
| 日             |  | 月                        |  | 火             |  | 水                |  | 木             |  | 金             |  | 土                    |  |
| 10:30 ~ 11:30 |  | close                    |  | 10:30 ~ 11:30 |  | 10:30 ~ 11:30    |  |               |  | 10:30 ~ 11:30 |  | 10:30 ~ 11:30        |  |
| Waist         |  |                          |  | Hip&Leg       |  | Shape up waist   |  |               |  | Basic         |  | jump to burn         |  |
| Himeno.K      |  |                          |  | Chikae.I      |  | Luca             |  |               |  | kaho.O        |  | kaho.O               |  |
| 12:30 ~ 13:30 |  |                          |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00    |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00        |  |
| Hip&Leg       |  |                          |  | Pilates Barre |  | Basic            |  | Hip Punch     |  | Back&Arm      |  |                      |  |
| Chikae.I      |  |                          |  | Luca          |  | Chikae.I         |  | Luca          |  | Himeno.K      |  |                      |  |
| 14:30 ~ 15:30 |  |                          |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30    |  |               |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30        |  |
| Back&Arm      |  |                          |  | Basic         |  | Release&Strength |  |               |  | Body Balance  |  | Stretch&Conditioning |  |
| Himeno.K      |  |                          |  | Chikae.I      |  | Luca             |  |               |  | kaho.O        |  | Chikae.I             |  |
| 16:30 ~ 17:30 |  |                          |  | close         |  | close            |  | close         |  |               |  | close                |  |
| Basic         |  | Basic                    |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
| Chikae.I      |  | kaho.O                   |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | 16:30 ~ 17:30            |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | Waist                    |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | Himeno.K                 |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | 18:00 ~ 19:00            |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | Hip&Leg                  |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | Chikae.I                 |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | 18:00 ~ 19:00            |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |
|               |  | Waist                    |  | Back&Arm      |  | Basic            |  | Hip&Leg       |  |               |  |                      |  |
|               |  | Himeno.K                 |  | Himeno.K      |  | kaho.O           |  | Chikae.I      |  |               |  |                      |  |
|               |  | 19:30 ~ 20:30            |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30    |  | 19:30 ~ 20:30 |  |               |  |                      |  |
|               |  | Hip Punch                |  | Hip&Leg       |  | Pilates Cardio   |  | Waist         |  |               |  |                      |  |
|               |  | Luca                     |  | Chikae.I      |  | Luca             |  | Himeno.K      |  |               |  |                      |  |
|               |  | 21:00 ~ 22:00            |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00    |  | 21:00 ~ 22:00 |  |               |  |                      |  |
|               |  | Back&Arm                 |  | Waist         |  | Body Balance     |  | Basic         |  |               |  |                      |  |
|               |  | Himeno.K                 |  | Himeno.K      |  | kaho.O           |  | Chikae.I      |  |               |  |                      |  |
|               |  |                          |  |               |  |                  |  |               |  |               |  |                      |  |

・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がキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てしております。  
 ・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。