

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Workout	Back&Arm		Release&Strength	Basic	jump to burn	
	Yuna	Himeno.k		Manami.H	Nanami.M	Yuna	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Basic	Waist spXmas	Hip&Leg	
	Nanami.M	Nanami.M		Nanami.M	kaho.O	Nanami.M	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Leg Lines			Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	
	Yuna			Manami.H	Himeno.k	kaho.O	
	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Stretch&Conditioning	Pilates Workout		
				Nanami.M	Yuna		
	close	close	close	17:30 ~ 18:30			
				jump to burn			
				kaho.O			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic	Leg Lines			
	kaho.O	Yuna	kaho.O	Yuna			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back&Arm	Basic	Back&Arm	jump to burn				
Himeno.k	kaho.O	Himeno.k	Yuna				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Leg Lines	Body Balance	Back&Arm				
kaho.O	Yuna	kaho.O	Himeno.k				

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip Punch		Shape up waist	Body Balance	Basic		Hip&Leg
Nanami.M	Luca		Luca	kaho.O	Nanami.M		Nanami.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Waist spXmas	Basic	Back&Arm	Back&Arm	Pilates Barre	Back&Arm		
kaho.O	kaho.O	Himeno.k	Himeno.k	Luca	Himeno.k		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg			Basic	Leg Lines	Back&Arm		Basic
Nanami.M			Luca	Luca	Himeno.k		Nanami.M
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Basic	Shape up waist		
	kaho.O	Luca					
close	close	17:30 ~ 18:30		close			
		Pilates Cardio					
		Luca					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Back&Arm	Waist spXmas	Hip&Leg			Pilates Barre	
Luca	Himeno.k	kaho.O	Nanami.M			Luca	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Waist spXmas			Waist spXmas	
Luca	Nanami.M	Nanami.M	kaho.O			kaho.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Basic	jump to burn	Basic			Hip Punch	
Himeno.k	Nanami.M	kaho.O	Nanami.M			Luca	

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお願しております。  
 ・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 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Basic		Hip Punch	Back&Arm	Release&Strength		jump to burn	Back&Arm								
Nanami.M		Luca	Himeno.k	Manami.H		Luca	Himeno.k								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
Stretch&Conditioning		Waist spXmas	Pilates Workout	Back&Arm		Release&Strength	Hip&Leg								
Nanami.M		kaho.O	Luca	Himeno.k		Luca	Nanami.M								
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close						
		Pilates Barre	Basic	Hip Punch		Back&Arm									
		Luca	Nanami.M	Manami.H		Himeno.k									
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close									
			Waist spXmas	Basic											
			kaho.O	kaho.O											
			close	close											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Body Balance	jump to burn	Stretch&Conditioning				Hip&Leg	Pilates Workout								
kaho.O	Luca	Nanami.M				Nanami.M	Luca								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Back&Arm	Hip&Leg	Body Balance				Shape up waist	Basic								
Himeno.k	Nanami.M	kaho.O				Luca	kaho.O								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
jump to burn	Shape up waist	Basic				Basic	Pilates Barre								
kaho.O	Luca	Nanami.M				Nanami.M	Luca								

pilatesK 茨木店		【 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			
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close			
	Basic	Waist	Shape up waist						
	kaho.O	kaho.O	Luca						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Pilates Barre	Back&Arm	Basic						
	Nanami.M	Himeno.k	kaho.O						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Waist	Hip Punch	Release&Strength						
	kaho.O	Luca	Luca						
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		jump to burn	Body Balance						
		kaho.O	kaho.O						
	close	17:30 ~ 18:30							
		Basic							
		Nanami.M							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Waist spXmas	Basic								
kaho.O	Nanami.M								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Hip Punch	Pilates Cardio								
Luca	Manami.H								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Body Balance	Hip&Leg								
kaho.O	Nanami.M								

・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週間前迄にお願ひしております。  
 ・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。