

pilates K 茨木店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/10/28	更新							
11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07					
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		close		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30			
Waist		Pilates Cardio				Basic		Shape up waist				Hip&Leg		Back&Arm			
Kaho.O		Luca				Nanami.M		mai.M				Nanami.M		Rena.M			
12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00			
Hip&Leg		Basic				Waist		Basic				Pilates Workout		Basic			
Nanami.M		Ren.K				Kaho.O		Luca				Kaco.F		Kaho.O			
13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30		close				13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30			
jump to burn		Release&Strength				Hip&Leg						Basic		Release&Strength			
Kaho.O		Luca				Nanami.M						Nanami.M		Rena.M			
15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30				close						close		close		15:00 ～ 16:00	
Basic		Hip&Leg														jump to burn	
Nanami.M		Ren.K														Kaho.O	
17:30 ～ 18:30																17:30 ～ 18:30	
Stretch&Conditioning																Waist	
Nanami.M																Kaho.O	
																18:00 ～ 19:00	
				Basic		Hip&Leg		Basic		Body Balance							
				Kaho.O		Nanami.M		Nanami.M		Kaco.F							
				19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30							
				Leg Lines		jump to burn		Hip Punch		Waist							
				Luca		MIYU.S		Luca		Kaho.O							
				21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00							
				Pilates Barre		Basic		Leg Lines		jump to burn							
				Luca		Nanami.M		Luca		Kaho.O							

pilates K 茨木店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/28 更新		
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Waist	Body Balance		Basic	Leg Lines	Stretch&Conditioning	
nanami		Momoka.m	Reona		Kaho.O	Luca	Nanami.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist		Hip Punch	Basic		Leg Lines	Basic	Pilates Barre	
Kaho.O		Luca	Nanami.M		toshie.H	Kaho.O	Etsuko.F	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg		Basic			Waist	Hip Punch	Basic	
nanami		Momoka.m			Kaho.O	Luca	Nanami.M	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic							Waist	Hip&Leg
Kaho.O							Kaho.O	Etsuko.F
							17:30 ~ 18:30	
							Pilates Workout	
							Luca	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip&Leg	Pilates Workout	Waist	Shape up waist			
		Nanami.M	Azusa	Kaho.O	Luca			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning			
		Luca	Nanami.M	Nanami.M	Nanami.M			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Stretch&Conditioning	Pilates Barre	jump to burn	Basic			
		Nanami.M	Azusa	Kaho.O	Luca			

・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時間前までにお申し込みしております。
 ・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 茨木店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/28 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Hip & Leg		Basic	Basic	Back & Arm	
		Nanami.M		Nanami.M	Nanami.M	Himeno.K	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic		Back & Arm	Back & Arm	Basic	
		Kaho.O		Himeno.K	Himeno.K	Naoko.O	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	
				Nanami.M	Nanami.M	Himeno.K	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg	Release & Strength	
					Nanami.M	Naoko.O	
		close		17:30 ~ 18:30	close		
				Back & Arm			
Himeno.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close			
Hip Punch	Leg Lines		jump to burn				
Luca	Miyu.H		Kaho.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Basic	Back & Arm					
Kaho.O	Kaho.O	Himeno.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Release & Strength	Pilates Cardio	Waist					
Luca	Miyu.H	Kaho.O					

pilates K 茨木店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/28 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Shape up waist		Basic	Release&Strength	Pilates Barre
Kaho.O	Luca		chihiro.m	Luca	Luca
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Barre	Basic		Stretch&Conditioning	Back&Arm	Body Balance
Luca	Nanami.M		Nanami.M	Himeno.K	Kaho.O
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance			Leg Lines	Pilates Workout	Basic
Kaho.O			chihiro.m	Luca	Nanami.M
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Basic			Back&Arm
	Luca	Himeno.K			
17:30 ~ 18:30					
Back&Arm					
			Himeno.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg		
Nanami.M	Kaho.O	Luca	Nanami.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip Punch	Back&Arm	Basic	Back&Arm		
Luca	Himeno.K	Nanami.M	Himeno.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg	Body Balance	Pilates Barre	Basic		
Nanami.M	Kaho.O	Luca	Nanami.M		

・休館可能レッスン
・クラスの曜日より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。