

堺東店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30-11:30 Pilates Barre Momoka.K	10:30-11:30 Waist aina.K	10:30-11:30 Release&Strength aina.K	close	10:30-11:30 Pilates Barre Momoka.K	10:30-11:30 Shape up Waist Momoka.K
		12:00-13:00 Basic aina.K	12:00-13:00 Jump to Burn mao.y	12:00-13:00 Shape up Waist Momoka.K		12:30-13:30 Basic インストラクター未確定	12:30-13:30 Stretch & Conditioning aina.K
		13:30-14:30 Hip&Leg mao.y	13:30-14:30 Stretch & Conditioning aina.K	13:30-14:30 Basic aina.K			
		15:00-16:00 Waist Momoka.K	15:00-16:00 Basic mai.M	15:00-16:00 Pilates Barre Momoka.K			
		17:30-18:30 Release&Strength aina.K	17:30-18:30 Back&Arm mai.M				
					19:30-20:30 Hip&Leg mao.y	19:30-20:30 Basic mai.M	
					21:00-22:00 Back&Arm mai.M	21:00-22:00 Style up pilates mao.y	

堺東店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30-11:30 Back&Arm mai.M	10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	10:30-11:30 Basic インストラクター未確定	close	10:30-11:30 Jump to Burn mao.y	10:30-11:30 Hip&Leg mao.y		
	12:00-13:00 Basic インストラクター未確定	12:00-13:00 Back&Arm mai.M	12:00-13:00 Release&Strength aina.K		12:30-13:30 Back&Arm mai.M	12:30-13:30 Basic インストラクター未確定		
		13:30-14:30 Pilates Workout Momoka.K	13:30-14:30 Waist aina.K					
		15:00-16:00 Basic mai.M	15:00-16:00 Back&Arm mai.M					
		17:30-18:30 Style up pilates mao.y						
18:00-19:00 Basic mai.M	18:00-19:00 Style up pilates mao.y					18:00-19:00 Release&Strength aina.K	18:00-19:00 Back&Arm mai.M	18:00-19:00 Waist aina.K
19:30-20:30 Hip&Leg mao.y	19:30-20:30 Pilates Barre Momoka.K					19:30-20:30 Advance Momoka.K	19:30-20:30 Release&Strength aina.K	19:30-20:30 Basic インストラクター未確定
21:00-22:00 Waist aina.K	21:00-22:00 Hip&Leg mao.y					21:00-22:00 Basic インストラクター未確定	21:00-22:00 Waist aina.K	21:00-22:00 Style up pilates mao.y

：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。

堺東店【1月17日～1月24日スケジュール】

2025年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30-11:30 Jump to Burn mao.y	10:30-11:30 Basic インストラクター未確定	10:30-11:30 Pilates Barre Momoka.K	close	10:30-11:30 Basic インストラクター未確定	10:30-11:30 Waist aina.K		10:30-11:30 Advance Momoka.K	
12:30-13:30 Back&Arm mai.M	12:00-13:00 Shape up Waist Momoka.K	12:00-13:00 Back&Arm mai.M		12:30-13:30 Stretch & Conditioning aina.K	12:30-13:30 Hip&Leg mao.y		12:30-13:30 Basic mai.M	
	13:30-14:30 Back&Arm mai.M	13:30-14:30 Advance Momoka.K						
	15:00-16:00 Pilates Barre Momoka.K	15:00-16:00 Basic インストラクター未確定						
	17:30-18:30 Basic mai.M							
18:00-19:00 Release&Strength Momoka.K					18:00-19:00 Hip&Leg mao.y	18:00-19:00 Pilates Workout Momoka.K	18:00-19:00 Jump to Burn mao.y	18:00-19:00 Release&Strength aina.K
19:30-20:30 Basic インストラクター未確定					19:30-20:30 Back&Arm mai.M	19:30-20:30 Basic インストラクター未確定	19:30-20:30 Style up pilates mao.y	19:30-20:30 Hip&Leg mao.y
21:00-22:00 Shape up Waist Momoka.K					21:00-22:00 Jump to Burn mao.y	21:00-22:00 Back&Arm mai.M	21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Waist aina.K

堺東店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30-11:30 Jump to Burn mao.y	10:30-11:30 Pilates Cardio Momoka.K	close	10:30-11:30 Back&Arm mai.M	10:30-11:30 Waist aina.K		10:30-11:30 Hip&Leg mao.y	
12:00-13:00 Basic mao.y	12:00-13:00 Hip&Leg mao.y		12:30-13:30 Basic mai.M	12:30-13:30 Basic mai.M		12:30-13:30 Back&Arm mai.M	
13:30-14:30 Waist aina.K	13:30-14:30 Release&Strength aina.K						
15:00-16:00 Stretch & Conditioning aina.K	15:00-16:00 Basic mao.y						
17:30-18:30 Hip&Leg mao.y							
				18:00-19:00 Style up pilates mao.y	18:00-19:00 Shape up Waist Momoka.K	18:00-19:00 Back&Arm mai.M	18:00-19:00 Basic mao.y
				19:30-20:30 Pilates Cardio Momoka.K	19:30-20:30 Jump to Burn mao.y	19:30-20:30 Hip&Leg mao.y	19:30-20:30 Pilates Workout Momoka.K
				21:00-22:00 Stretch & Conditioning Momoka.K	21:00-22:00 Style up pilates mao.y	21:00-22:00 Basic mai.M	21:00-22:00 Hip&Leg mao.y

：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 専用ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）