

pilates K 八尾店								【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール		2025/05/14 更新					
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Hip&Leg	Release&Strength	Release&Strength	Advance	Back&Arm	Back&Arm	Shape up waist	Basic
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Basic	Back&Arm	Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Basic	Pilates Cardio	Basic
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Haruna.y	Hip&Leg	Release&Strength	Release&Strength	Waist
15:00 ~ 16:00													15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Back&Arm
													17:30 ~ 18:30	Basic	nana.m
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist	Back&Arm	Back&Arm	Body Balance	Pilates Barre	Pilates Barre		
		Alisa.K	Haruna.y	Haruna.y		Alisa.K	Alisa.K	Basic	Basic	Basic	Basic	Release&Strength	Release&Strength		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back & Spine	Waist	Waist	Basic				
		michi	Alisa.K	Alisa.K		michi	nana.m	michi	michi	michi	michi	Haruna.y			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip&Leg	Pilates Cardio	Pilates Cardio	jump to burn	Hip Punch	Hip Punch		
		Alisa.K	Haruna.y	Haruna.y		Alisa.K	Alisa.K	michi	michi	michi	michi	michi	michi		

pilates K 八尾店								【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール		2025/05/14 更新					
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	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	10:30 ~ 11:30	Pilates Barre	Basic	Basic	Hip&Leg	Basic	Hip Punch	
	michi	nana.m			Alisa.K	nana.m	Alisa.K	michi							
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Basic	jump to burn	Waist	Hip&Leg	Hip&Leg	Basic	
	nana.m	michi			Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K							
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Body Balance	Hip Punch	Basic	Waist	Waist	Pilates Workout	
	michi	michi			nana.m	Alisa.K	Alisa.K	michi							
						15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			Basic	Basic	Stretch & Conditioning		
						Alisa.K	Alisa.K	michi							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip&Leg	Pilates Cardio	Shape up waist	Advance	Advance		
	Alisa.K	Haruna.y	Haruna.y	Haruna.y	Haruna.y	michi	michi	michi							
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic	Back & Spine	Hip&Leg	Waist	Waist		
	nana.m	michi	Alisa.K	Alisa.K	Alisa.K	michi	Alisa.K	Alisa.K							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist	Hip&Leg	Back&Arm	Body Balance	Body Balance		
	Alisa.K	Haruna.y	Haruna.y	Haruna.y	Haruna.y	michi	michi	michi							

♪: 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。

close

pilates K 八尾店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール					2025/05/14 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip Punch michi	Advance michi		Waist Alisa.K	Body Balance michi	Basic nana.m		Waist Alisa.K	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Back&Spine michi	Release&Strength Haruna.y		Basic nana.m	Back&Spine Haruna.y	Waist Alisa.K		Hip&Leg Alisa.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic Alisa.K	Shape up waist Haruna.y		Hip&Leg Alisa.K	Basic nana.m	jump to burn Alisa.K		Basic nana.m	
				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
				Waist Alisa.K	Hip&Leg Alisa.K			
				17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio Haruna.y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Back&Arm Haruna.y	Basic nana.m	Pilates Barre michi	Body Balance michi				Waist Alisa.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio Haruna.y	Hip&Leg Alisa.K	Back&Arm Haruna.y	Hip Punch michi				Advance michi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Basic nana.m	Waist Alisa.K	Pilates Workout michi	Basic nana.m				Back&Spine michi	

pilates K 八尾店		【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール					2025/05/14 更新	
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30			
水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
jump to burn Alisa.K		Pilates Barre michi	Waist Haruna.y	Body Balance michi				
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Stretch&Conditioning michi		Hip Punch michi	Basic nana.m	Shape up waist Haruna.y				
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip&Leg Alisa.K		Basic nana.m	Release&Strength michi	Advance michi				
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
			Pilates Cardio Haruna.y	Back&Arm Haruna.y				
			17:30 ~ 18:30	Hip&Leg Alisa.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Hip Punch michi	Shape up waist Haruna.y	jump to burn Alisa.K						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic nana.m	Hip&Leg Alisa.K	Release&Strength Haruna.y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Pilates Barre michi	Basic nana.m	Back&Spine Haruna.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。

close