

pilates K 堺東店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/06/28 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 Hip & Leg mai.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Advance mai.M		10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M	10:30 ~ 11:30 Advance mai.M
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre mai.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.M		12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Basic momoka.M
14:30 ~ 15:30 Basic mai.M		13:30 ~ 14:30 Waist Sayaka.T			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mao.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre mai.M
16:30 ~ 17:30 jump to burn Sayaka.T						15:00 ~ 16:00 Basic momoka.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm mai.M
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Sayaka.T	
		18:00 ~ 19:00 Basic mao.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic mao.y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sayaka.T		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mai.M	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M	19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M		
		21:00 ~ 22:00 Pilates Workout mao.y	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mao.y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T		

pilates K 堺東店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/06/23 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 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M		10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sayaka.T	close
	12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:30 ~ 13:30 Advance mai.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance miho	12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayaka.T			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mao.y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mao.y	14:30 ~ 15:30 Basic momoka.M	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm mai.M	16:30 ~ 17:30 Waist Sayaka.T	
					17:30 ~ 18:30 Advance mai.M		
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Basic 未定			
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mai.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Advance mai.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sayaka.T			

・ 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。

pilates K 堺東店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/23 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	火
10:30 ~ 11:30 Body Balance yui	10:30 ~ 11:30 Advance yui		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mai.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M
12:00 ~ 13:00 Release&Strength yui	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre yui		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg mai.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Basic momoka.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre mai.M
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M			13:30 ~ 14:30 Back&Spine mao.y	13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg mai.M		13:30 ~ 14:30 Advance mai.M
				15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Sayaka.T	16:30 ~ 17:30 Advance mai.M		
				17:30 ~ 18:30 Hip&Leg mai.M			
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg mai.M	18:00 ~ 19:00 Basic momoka.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00 ~ 19:00 Waist Sayaka.T				18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未定
19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M				19:30 ~ 20:30 Basic 未定
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre mai.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Basic mai.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sayaka.T				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg 未定

pilates K 堺東店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/23 更新	
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M	close		
12:30 ~ 13:30 Back&Arm mai.M		12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg mai.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T			
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yui	14:30 ~ 15:30 Basic momoka.M			
			15:00 ~ 16:00 Basic mai.M	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Sayaka.T			
			17:30 ~ 18:30 Body Balance yui				
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mao.y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mai.M					
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mao.y	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sayaka.T					
21:00 ~ 22:00 Basic momoka.M	21:00 ~ 22:00 Waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Advance mai.M					

・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。