

pilates K 堺東店 【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール								2025/05/16	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 Back & Arm mai.M			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 momoka.M	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 mao.y	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 mao.y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T				

pilates K 堺東店 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール								2025/05/16	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 Pilates Workout 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 Back & Spine 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		2025/05/16 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 Hip & Leg mai.M	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 Back&Spine mao.y	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 Pilates Cardio mao.y	13:30 ~ 14:30 Basic momoka.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mai.M		13:30 ~ 14:30 Advance mai.M
~	~	~	~	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mai.M	16:30 ~ 17:30 Advance mai.M		~
~	~	~	~	~	~		~
~	~	~	~	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Sayaka.T	~		~
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		2025/05/16 更新	
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	close	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	~	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mao.y	~		
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 Waist Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yui	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio mao.y	~		
~	~	~	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 Back & Spine 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。