

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

pilates K 八尾店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic nana.m		10:30 ~ 11:30 Back & Arm nana.m	10:30 ~ 11:30 Basic Lica.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Basic Lica.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance michi	10:30 ~ 11:30 Back & Spine michi
12:00 ~ 13:00 Waist Haruna.y		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre michi	12:30 ~ 13:30 Basic nana.m	12:00 ~ 13:00 jump to burn michi	12:00 ~ 13:00 Basic nana.m	12:00 ~ 13:00 Hip Punch michi
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruna.y		13:30 ~ 14:30 Basic nana.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lica.I	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lica.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout michi	13:30 ~ 14:30 Waist Haruna.y
			15:00 ~ 16:00 Pilates Workout michi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm nana.m			
			16:30 ~ 17:30 Waist michi				
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I	18:00 ~ 19:00 Advance michi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nana.m	18:00 ~ 19:00 Basic nana.m
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre michi	19:30 ~ 20:30 Basic nana.m	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Haruna.y			19:30 ~ 20:30 Hip Punch michi	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Haruna.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nana.m
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout michi	21:00 ~ 22:00 jump to burn michi	21:00 ~ 22:00 Basic Lica.I			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Waist Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Lica.I

：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時間前を切つ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。

pilates K 八尾店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch michi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 nana.m	10:30 ~ 11:30 Hip Punch michi	10:30 ~ 11:30 Body Balance michi	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Lica.I	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 nana.m	12:30 ~ 13:30 jump to burn michi	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 nana.m	12:30 ~ 13:00 Release&Strength Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 nana.m	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance michi	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Lica.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout michi	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre michi	13:30 ~ 14:30 Reset Flow michi	
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 nana.m	16:30 ~ 17:30 Advance michi	15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Haruna.y			
		16:30 ~ 17:30 Shape up waist michi		16:30 ~ 17:30 Reset Flow michi			
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 michi		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruna.y			
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Body Balance michi				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 nana.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre nana.m	18:00 ~ 19:00 Hip Punch michi
19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Haruna.y	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Lica.I				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 nana.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Lica.I
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 nana.m	21:00 ~ 22:00 Hip Punch michi				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Lica.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn michi

pilates K 八尾店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 nana.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 nana.m	10:30 ~ 11:30 Back & Spine michi	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Haruna.y	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 michi	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 nana.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Lica.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn michi	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 nana.m	
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 nana.m	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Haruna.y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 nana.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Haruna.y	
	15:00 ~ 16:00 jump to burn michi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 nana.m				
	16:30 ~ 17:30 Reset Flow michi					
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruna.y					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Lica.I			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 nana.m	18:00 ~ 19:00 Advance michi	18:00 ~ 19:00 Reset Flow michi
19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Haruna.y			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Lica.I	19:30 ~ 20:30 Reset Flow michi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 nana.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Lica.I
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Lica.I			21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 nana.m	21:00 ~ 22:00 Hip Punch michi	21:00 ~ 22:00 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時間前迄をお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切っ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。