

pilates K 天王寺店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/18	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
10:00 ~ 11:00 Waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.T	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Maho.T	10:30 ~ 11:30 Power up Control Karin	close	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Karin
11:30 ~ 12:30 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Body Balance maki.U	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Maho.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Suzu.K	11:30 ~ 12:30 Basic Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin		11:30 ~ 12:30 Hip Punch maki.U
13:00 ~ 14:00 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.T	13:00 ~ 14:00 jump to burn Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.T	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Maho.T	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T		13:00 ~ 14:00 Release&Strength Karin
14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Karin		14:30 ~ 15:30 Basic Maho.T		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre maki.U	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Suzu.K		14:30 ~ 15:30 Waist Suzu.K
				16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio maki.U	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Karin		
				17:30 ~ 18:30 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Waist Suzu.K		
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Karin	18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Advance maki.U	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre maki.U	19:00 ~ 20:00 Body Balance maki.U			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Suzu.K
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin	19:30 ~ 20:30 Waist maki.U	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio maki.U				19:30 ~ 20:30 Body Balance maki.U
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U	21:00 ~ 22:00 Waist Suzu.K				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Suzu.K

pilates K 天王寺店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/18	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 Hip & Leg Maho.T	10:00 ~ 11:00 Basic Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 Advance maki.U	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre maki.U	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Karin	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Suzu.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Maho.T	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Maori
12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre maki.U	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin	11:30 ~ 12:30 Shape up waist maki.U	12:00 ~ 13:00 Waist maki.U	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Karin	12:00 ~ 13:00 Waist Suzu.K
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Maho.T	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio maki.U	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 Basic Yuzuha.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio maki.U	13:30 ~ 14:30 Power up Control Karin	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Karin	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Maori
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.T		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Maho.T	15:00 ~ 16:00 Basic Maho.T		14:30 ~ 15:30 jump to burn 未定	
			16:00 ~ 17:00 Hip Punch maki.U	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maho.T			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maho.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin			
18:00 ~ 19:00 Basic Maho.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Karin	19:00 ~ 20:00 Basic Yuzuha.T		18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yui	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Suzu.K
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maho.T	19:30 ~ 20:30 Waist Suzu.K			19:30 ~ 20:30 Waist Suzu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine yui	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00 jump to burn Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.T			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayumu.K

👉：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 天王寺店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/18 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
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Hip & Leg👉	Basic👉	jump to burn	Back & Spine	Basic👉	Pilates Workout	Back & Arm👉	Basic👉
Maho.T	Maho.T	nanami	Karin	Yuzuha.T	Kako.F	Azusa	Yuzuha.T
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Basic👉	Shape up waist	Pilates Workout	Basic👉	Hip & Leg👉	Hip & Leg👉	Back & Spine	Hip Punch
Yuzuha.T	Suzu.K	nanami	Yuzuha.T	Maho.T	Maho.T	Azusa	On
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
jump to burn	Back & Arm👉	Basic👉	Body Balance	Animal Stretch	Waist👉	Basic👉	Pilates Barre
未定	Suzu.K	Yuzuha.T	maki.U	Suzu.K	maki.U	Maho.T	maki.U
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Body Balance		Pilates Cardio	Pilates Workout	jump to burn	Stretch & Conditioning👉		Power up Control
maki.U		Karin	Karin	未定	Kako.F		yun
		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00			
		Basic👉	Hip Punch	Release&Strength			
		Lica.I	maki.U	未定			
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
		Reset Flow	Basic👉	Shape up waist			
		Karin	Yuzuha.T	Suzu.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg👉	Hip Punch	Hip & Leg👉		Basic👉	Basic👉	Power up Control	Waist👉
Maho.T	maki.U	Lica.I		Yuzuha.T	Yuzuha.T	yun	Suzu.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic👉	Hip & Leg👉				Back & Arm👉	Release&Strength	Shape up waist
Yuzuha.T	Maho.T				Suzu.K	未定	Suzu.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Advance	Pilates Barre				Basic👉	Waist👉	Back & Arm👉
maki.U	maki.U				Yuzuha.T	Suzu.K	Ayumu.K

pilates K 天王寺店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/18 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Advance	Basic👉	Animal Stretch	Basic👉	Pilates Cardio	Hip & Leg👉	Body Balance
miho	Yuzuha.T	Suzu.K	Maho.T	maki.U	Maho.T	maki.U
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Body Balance	Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg👉	Basic👉	jump to burn	Waist👉
miho	未定	未定	Maho.T	Maho.T	未定	maki.U
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Basic👉	Shape up waist	Back & Arm👉	Reset Flow	Advance	Back & Spine	Hip Punch
Yuzuha.T	Suzu.K	Suzu.K	Karin	maki.U	Karin	On
	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
	Pilates Workout	Body Balance		Hip & Leg👉		Back & Spine
	yui	maki.U		Maho.T		yun
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30				
	Basic👉	Pilates Cardio				
	Yuzuha.T	maki.U				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
	Advance	Basic👉				
	maki.U	Maho.T				
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Pilates Barre		Shape up waist	Back & Arm👉	Power up Control	jump to burn
maki.U	maki.U		Suzu.K	Suzu.K	Karin	Suzu.K
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn			Power up Control	Hip Punch	Pilates Workout	Reset Flow
未定			Karin	Karin	Karin	Karin
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg👉			Waist👉	Back & Spine	Back & Arm👉	Release&Strength
Maho.T			Suzu.K	Karin	Ayumu.K	Suzu.K

👉 : 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。