

pilates K 八尾店

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/08/14

更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Basic haru		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Haruna.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn michi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg haru	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Haruna.y
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch michi		12:00 ~ 13:00 Waist haru	12:00 ~ 13:00 Basic nana.m	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow michi
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ikumi.S	13:30 ~ 14:30 Waist haru		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Reset Flow michi	14:30 ~ 15:30 Basic haru	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Haruna.y
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm nana.m	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Haruna.y	
					16:30 ~ 17:30 Advance michi		
					18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nana.m		
	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow michi	18:00 ~ 19:00 jump to burn michi	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre michi			18:00 ~ 19:00 Basic haru
	19:30 ~ 20:30 Waist haru	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic nana.m	19:30 ~ 20:30 Body Balance haru			19:30 ~ 20:30 Waist haru
	21:00 ~ 22:00 Basic haru	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre michi	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout michi			21:00 ~ 22:00 Hip Punch michi

pilates K 八尾店

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/08/14

更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout michi	10:30 ~ 11:30 Reset Flow michi		10:30 ~ 11:30 Back & Arm nana.m	10:30 ~ 11:30 Basic nana.m	10:30 ~ 11:30 Waist haru	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nana.m
12:00 ~ 13:00 Back & Arm nana.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg haru		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Haruna.y	12:30 ~ 13:30 Basic nana.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg haru	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Haruna.y
13:30 ~ 14:30 jump to burn michi	13:30 ~ 14:30 Advance michi		13:30 ~ 14:30 Basic nana.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm nana.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg haru	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruna.y
				15:00 ~ 16:00 Leg Lines Haruna.y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm nana.m	15:00 ~ 16:00 Back & Arm nana.m	
				16:30 ~ 17:30 Basic nana.m		16:30 ~ 17:30 Basic haru	
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruna.y		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nana.m	
18:00 ~ 19:00 Waist haru	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm haru	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haru				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haru
19:30 ~ 20:30 Basic nana.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nana.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Haruna.y				19:30 ~ 20:30 Basic nana.m
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg haru	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Basic haru	21:00 ~ 22:00 Body Balance haru				21:00 ~ 22:00 Waist haru

👉：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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30		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&Leg haru		Basic nana.m	Pilates Cardio Haruna.y	Basic インストラクター未確定	Stretch&Conditioning nana.m	Leg Lines Haruna.y	Shape up waist Haruna.y
12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00
Back&Spine Haruna.y		jump to burn michi	Waist haru	Hip&Leg インストラクター未確定	Back&Arm nana.m	Basic nana.m	Hip Punch michi
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30
Body Balance haru		Back&Arm nana.m	Basic haru	Back&Arm nana.m	Pilates Cardio Haruna.y	Shape up waist Haruna.y	Pilates Cardio Haruna.y
			15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		15:00 ～ 16:00	
			Back&Spine Haruna.y	Basic nana.m		Back&Arm nana.m	
			16:30 ～ 17:30			16:30 ～ 17:30	
			Body Balance haru			Release&Strength Haruna.y	
			18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00	
			Leg Lines Haruna.y			Basic nana.m	
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00
Hip Punch michi	Waist haru	Pilates Workout michi			Waist インストラクター未確定		Back&Arm nana.m
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30
Pilates Cardio Haruna.y	Basic nana.m	Release&Strength Haruna.y			Back&Spine Haruna.y		Advance michi
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00
Reset Flow michi	Hip&Leg haru	Pilates Barre michi			Basic インストラクター未確定		Basic nana.m

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	
	Back&Arm nana.m	Reset Flow michi	Pilates Cardio Haruna.y	Advance michi	Shape up waist Haruna.y	
	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	
	Hip&Leg haru	Back&Arm nana.m	Hip Punch michi	jump to burn michi	Body Balance Haruna.y	
	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	
	Basic nana.m	jump to burn michi	Leg Lines Haruna.y	Wais haru	Basic nana.m	
		15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30			
		Stretch&Conditioning nana.m	Reset Flow michi			
		16:30 ～ 17:30				
		Pilates Barre michi				
		18:00 ～ 19:00				
		Basic nana.m				
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
Back&Spine Haruna.y	Release&Strength Haruna.y			Back&Spine Haruna.y	Hip Punch michi	
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	
Basic haru	Waist haru			Basic haru	Stretch&Conditioning nana.m	
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	
Shape up waist Haruna.y	Body Balance Haruna.y			Pilates Cardio Haruna.y	Pilates Barre 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。