

スケジュール

100

close

スケジュール

- ・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週間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1週間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなりま

※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。

pilatesK 天王寺店		【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール		2025/11/14 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Power up Control
Hikaru.O	Karin	Yuzuha.T	Hikaru.O	maki.U	maki.U	未定	Maho.T
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic 🌱
Maori	Hikaru.O	Hikaru.O	Yuzuha.T	Maho.T	maki.U	maki.U	maki.U
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	jump to burn	Waist spXmas	Hip Punch	Shape up waist	Release&Strength
Hikaru.O	Karin	Yuzuha.T	Maho.T	maki.U	未定	maki.U	Karin
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close
	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Body Balance		Waist spXmas	
	Hikaru.O		Hikaru.O	maki.U		Yuzuha.T	
	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	close			
	Basic 🌱		Back & Arm 🌱				
	Erina.T		Ayumu.K				
	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00				
Power up Control	Reset Flow						
Maho.T	Maho.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱	Advance	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn	Back & Spine	Leg Lines
Yuzuha.T	maki.U	maki.U	Erina.T		Maho.T	未定	Karin
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Power up Control	Reset Flow	Hip Punch			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas
Maho.T	Maho.T	maki.U			Yuzuha.T	Hikaru.O	Hikaru.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Body Balance	Waist spXmas			Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱
Maho.T	maki.U	Marina.K			Maho.T	Hikaru.O	Yuzuha.T

pilatesK 天王寺店		【 12/25 ~ 12/31 】					スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
Leg Lines	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Advance				
Karin	Hikaru.O	Maho.T	Maho.T	maki.U				
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Reset Flow	Hip Punch	Back & Spine	Power up Control	Animal Stretch				
Maho.T	maki.U	未定	Maho.T	Karin				
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Pilates Workout	Body Balance	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
Karin	maki.U	maki.U	Ayumu.K	Yuzuha.T				
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
Basic 🌱		Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Release&Strength				
Maho.T		Maho.T	Hikaru.O	Karin				
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Pilates Workout	Basic 🌱	Hip Punch				
		Karin	Hikaru.O	maki.U				
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Body Balance	Waist 🌱						
maki.U		maki.U	Yuzuha.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00						
Waist spXmas	Back & Arm 🌱	Animal Stretch						
Yuzuha.T	Yuzuha.T	Karin						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Spine	Release&Strength							
未定	mao.y							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌱	Leg Lines							
Ren.K	mao.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。