

スケジュール

更新

[illegible]

スケジュール

pilates			pilates				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Release&Strength	Basic		Basic	Hip&Leg		Waist
Luca	Luca	Chikae.I		Chikae.I	Chikae.I		Himeno.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Waist		Back&Arm	Basic		jump to burn
kaho.O	Chikae.I	Himeno.K		Himeno.K	kaho.O		kaho.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Leg Lines	Body Balance	jump to burn		Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Back&Arm
Luca	kaho.O	kaho.O		Chikae.I	Chikae.I		Himeno.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
	Pilates Cardio	Back&Arm					
	Luca	Himeno.K					
	16:30 ~ 17:30						
	Basic						
	Chikae.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Pilates Cardio	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Release&Strength
Himeno.K				Luca	Himeno.K	Chikae.I	Luca
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn				Waist	jump to burn	Basic	Hip&Leg
kaho.O			Himeno.K	kaho.O	kaho.O	Chikae.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm			Leg Lines	Waist	Hip&Leg	Shape up waist	
Himeno.K			Luca	Himeno.K	Chikae.I	Luca	

・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 週間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が 1 回に制限されます。

pilatesK 茨木店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/17 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Hip&Leg		Body Balance	Hip Punch		Back&Arm	Body Balance	
kaho.O	Chikae.I		kaho.O	Luca		Himeno.K	kaho.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Release&Strength		Pilates Cardio	Waist		Pilates Workout	Basic	
Himeno.K	Ayu		Luca	Himeno.K		Luca	Chikae.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Basic		Waist	Basic		Waist	Leg Lines	
Luca	Chikae.I		Himeno.K	Chikae.I		Himeno.K	Luca	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Shape up waist		Hip&Leg	Leg Lines			jump to burn	
kaho.O	Ayu		Chikae.I	Luca			kaho.O	
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Waist			Basic	Back&Arm			Stretch&Conditioning	
Himeno.K			kaho.O	Himeno.K			Chikae.I	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout			Release&Strength	Hip&Leg			Hip Punch	
Luca			Luca	Chikae.I			Luca	
						18:00 ~ 19:00		
						Pilates Workout	Basic	
						Luca	Chikae.I	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Back&Arm	Shape up waist	
						Himeno.K	Luca	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Pilates Barre	Hip&Leg	
						Luca	Chikae.I	

pilatesK 茨木店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール											
01/25		01/26		01/27		01/28		01/29		01/30		01/31	
日		月		火		水		木		金		土	
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist				Hip&Leg		Shape up waist				Basic		jump to burn	
Himeno.K				Chikae.I		Luca				kaho.O		kaho.O	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg				Pilates Barre		Basic		Hip Punch		Back&Arm			
Chikae.I				Luca		Chikae.I		Luca		Himeno.K			
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm				Basic		Release&Strength		Body Balance		Stretch&Conditioning			
Himeno.K				Chikae.I		Luca		kaho.O		Chikae.I			
16:30 ~ 17:30				close		close		close		close		15:00 ~ 16:00	
Basic		Basic											
Chikae.I		kaho.O											
		16:30 ~ 17:30											
		Waist											
		Himeno.K											
		18:00 ~ 19:00											
		Hip&Leg											
		Chikae.I											
		18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	
		Waist		Back&Arm		Basic		Hip&Leg					
		Himeno.K		Himeno.K		kaho.O		Chikae.I					
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
		Hip Punch		Hip&Leg		Pilates Cardio		Waist					
		Luca		Chikae.I		Luca		Himeno.K					
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
		Back&Arm		Waist		Body Balance		Basic					
		Himeno.K		Himeno.K		kaho.O		Chikae.I					

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願ひしております。
 ※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。