

pilatesK 堺東店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール				2026/01/24 更新			
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Leg Lines		Waist	Pre Basic		Back & Arm	Hip & Leg	Back & Spine		
mao.y		Sayaka.T	Sayaka.T		mao.y	mai.M	mao.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Body Balance	Back & Spine		Basic	Back & Spine	Basic		
Ren.K		Sayaka.T	mao.y		Momoka.m	mao.y	Momoka.m		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Cardio		Hip & Leg			Release&Strength	Shape up waist	Pilates Workout		
mao.y		Ren.K			mao.y	mai.M	mao.y		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Leg Lines	Waist			
Ren.K					mao.y	Momoka.m			
close		close		close	close	close	close		
close		close							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic		Waist		Hip & Leg		Advance			
Ren.K		Momoka.m		Ren.K		mai.M			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Stretch & Conditioning		jump to burn		Pilates Barre		Waist			
Momoka.m		Sayaka.T		Sayaka.T		Momoka.m			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back & Arm		Basic		Pre Basic		Hip Punch			
Ren.K		Momoka.m		Sayaka.T		mai.M			

pilatesK 堺東店		[02/09 ~ 02/16]		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Pre Basic 🌱	Leg Lines		Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
	Sayaka.T	mao.y		mao.y	Momoka.m	mai.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	jump to burn	Hip Punch		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist		
	mao.y	mai.M		mai.M	Ren.K	Sayaka.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱	Advance		
	Sayaka.T	Momoka.m		mao.y	Momoka.m	mai.M		
	15:00 ~ 16:00	Back & Arm 🌱			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		mai.M			Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		
	close				Ren.K	Sayaka.T		
	close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30	Waist 🌱			17:30 ~ 18:30			
		Momoka.m			Waist 🌱			
	18:00 ~ 19:00	Waist 🌱	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
		Momoka.m		Basic 🌱	Pilates Barre			
	19:30 ~ 20:30	Back & Spine		Sayaka.T	mai.M			
		mao.y		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	21:00 ~ 22:00	Basic 🌱		Shape up waist	Basic 🌱			
		Momoka.m		mai.M	Momoka.m			
	21:00 ~ 22:00	jump to burn		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Savaka.T						
		Momoka.m						

■：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2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/24	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Momoka.m	水 10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	木 10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.M	金 10:30 ~ 11:30 Advance mai.M	土 10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 Sayaka.T	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Ren.K	火 10:30 ~ 11:30 Hip Punch mai.M		
12:00 ~ 13:00 Leg Lines mao.y	12:30 ~ 13:00 Waist 🌱 Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mao.y	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 mai.M			12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Ren.K		
13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Momoka.m	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 mai.M	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 mai.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Sayaka.T			13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Ren.K		
	close		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout mao.y	16:30 ~ 17:30 Advance mai.M			close		
			close	close					
18:00 ~ 19:00 jump to burn Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Ren.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mao.y	18:00 ~ 19:00 close			18:00 ~ 19:00 Body Balance Sayaka.T		
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 mao.y	19:30 ~ 20:30 Pre Basic 🌱 Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mai.M	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Momoka.m	19:30 ~ 20:30 close			19:30 ~ 20:30 Advance mai.M		
21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Leg Lines mao.y	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Ren.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mao.y				21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Sayaka.T		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Momoka.m	木 10:30 ~ 11:30 mao.y	金 10:30 ~ 11:30 Sayaka.T	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn				
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y	close	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Ren.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre mai.M				
	close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mao.y	13:30 ~ 14:30 Leg Lines mao.y				
			close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic 🌱 Sayaka.T			
				close			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 mao.y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 Momoka.m	18:00 ~ 19:00 close				
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Advance mai.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Ren.K	19:30 ~ 20:30 close				
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn mao.y	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Momoka.m					

■ : 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。