

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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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				close						close		close		15:00 ~ 16:00	
Basic 🌿		Leg Lines						Waist 🌿							
Ren.K		mao.y				Momoka.m									
close		close				close		close						close	
								close							
								close							
								17:30 ~ 18:30							
								Basic 🌿							
								mai.M							
								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		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	close	
	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		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm 🏊			Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊		
		mai.M			Ren.K	Sayaka.T		
		close			close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Waist 🏊			Waist 🏊			
		Momoka.m			Momoka.m			
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Waist 🏊			Basic 🏊	Pilates Barre			
	Momoka.m			Sayaka.T	mai.M			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Spine			Shape up waist	Basic 🏊			
	mao.y			mai.M	Momoka.m			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic 🏊	jump to burn		Waist 🏊				
	Momoka.m	Sayaka.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。

pilatesK 堺東店

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

pilatesK 堺東店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic🌱		Hip & Leg🌱	jump to burn
Momoka.m		mao.y	Sayaka.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio		Back & Arm🌱	Pilates Barre
mao.y		Ren.K	mai.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Spine	Leg Lines
		mao.y	mao.y
		close	15:00 ~ 16:00
			Pre Basic🌱
			Sayaka.T
			close
		17:30 ~ 18:30	
		Hip Punch	
		mai.M	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Shape up waist	Basic🌱	Stretch & Conditioning🌱	
mai.M	mao.y	Momoka.m	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm🌱	Advance	Basic🌱	
Sayaka.T	mai.M	Ren.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre	jump to burn	Waist🌱	
Sayaka.T	mao.y	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時間前を切った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。