

pilatesK 八尾店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 更新							
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24	
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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱				Pilates Cardio		Body Balance		Hip Punch		Release&Strength		Basic 🌱	
Haruna.y		Erina.T				michi		Haruna.y		haru.T		On		michi	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🌱		Waist 🌱				Reset Flow		Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Pilates Cardio		Waist 🌱	
michi		hikari				michi		haru.T		haru.T		Haruna.y		hikari	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Spine		Basic 🌱				Shape up waist		Basic 🌱		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Reset Flow	
Haruna.y		Erina.T				haru.T		Haruna.y		hikari		On		michi	
close		close				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close	
				Pre Basic 🌱		Pilates Cardio		Basic 🌱							
				michi		haru.T		haru.T							
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30									
				Hip Punch		Waist 🌱									
				haru.T		hikari									
18:00 ~ 19:00		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 🌱		Back & Spine		Release&Strength						Shape up waist		Hip & Leg 🌱			
hikari		Haruna.y		haru.T						haru.T		Haruna.y			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Reset Flow		Waist 🌱		Pre Basic 🌱						Back & Arm 🌱		Waist 🌱			
michi		hikari		michi						Haruna.y		hikari			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Body Balance		Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio						Basic 🌱		Back & Spine			
michi		Haruna.y		haru.T						Haruna.y		Haruna.y			

pilatesK 八尾店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌱		Body Balance	Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Waist 🌱	Pilates Cardio	
michi		michi	haru.T	Haruna.y	hikari	haru.T	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	
michi		Haruna.y	cocomi.O	haru.T	haru.T	haru.T	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱		Reset Flow	Hip Punch	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
hikari		michi	haru.T	Haruna.y	haru.T	hikari	
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
				cocomi.O	haru.T		
				16:30 ~ 17:30			
				Release&Strength			
				haru.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Back & Arm 🌱	Back & Spine		Reset Flow	Shape up waist		
michi	Haruna.y	Haruna.y		michi	Haruna.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Pilates Cardio	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Body Balance	
インストラクター未確定	haru.T	Haruna.y			haru.T	michi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
インストラクター未確定	Haruna.y	hikari			michi	Haruna.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。