

pilatesK 堺東店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/03/03 更新						
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08							
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							
Hip Punch		Advance	Hip Punch		Back&Arm 🏋️	Advance	Waist 🏋️							
mai.M		Momoka.m	mai.M		Ren.K	mai.M	Momoka.m							
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 🏋️		Hip&Leg 🏋️	Pilates Cardio		Basic 🏋️	Waist 🏋️	Shape up waist							
Ren.K		Ren.K	mao.y		Momoka.m	Momoka.m	mai.M							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Shape up waist		Basic 🏋️			Hip&Leg 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️							
mai.M		Momoka.m			Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic 🏋️							Hip&Leg 🏋️	Hip Punch						
Ren.K							mai.M	mai.M						
close				close			close	close	close	close				
									17:30 ~ 18:30					
			Basic 🏋️											
			Momoka.m											
			18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Shape up waist						Hip&Leg 🏋️		Pre Basic 🏋️	Pilates Cardio		
	mai.M		Ren.K						Sayaka.T		mao.y			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									
	Back&Spine	Shape up waist	Hip&Leg 🏋️		Waist 🏋️									
	mao.y	Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Back&Arm 🏋️	Basic 🏋️	Body Balance	Release&Strength											
mai.M	Ren.K	Sayaka.T	mao.y											

pilatesK 堺東店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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
	Back & Spine	Waist 🌿		Pilates Barre	Basic 🌿	jump to burn	
	mao.y	Sayaka.T		Sayaka.T	Momoka.m	Sayaka.T	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Shape up waist	Advance	
	Ren.K	Ren.K		Momoka.m	Sayaka.T	Momoka.m	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	jump to burn			Body Balance	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	
	mao.y			Sayaka.T	Momoka.m	Sayaka.T	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
					Ren.K	Momoka.m	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm 🌿		
	Ren.K			close			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Body Balance	Back & Spine			Basic 🌿	Release&Strength	
Sayaka.T	mao.y	Momoka.m	mao.y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿				
Momoka.m	Momoka.m	mao.y	Ren.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Basic 🌿				
Sayaka.T	mao.y	Momoka.m	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。

pilatesK 堺東店		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/03/03	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	close	10:30 ~ 11:30		
Hip Punch	Basic 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio		Release&Strength		
mao.y	Ren.K		Sayaka.T	Ren.K	mao.y		mao.y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Back & Spine		Back & Arm 🍌	Advance	Waist 🍌		Basic 🍌		
Sayaka.T	mao.y		Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T		Momoka.m		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Pre Basic 🍌			Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Back & Spine		Hip Punch		
Sayaka.T			Momoka.m	Ren.K	mao.y		mao.y		
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌				
			Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T				
			close	close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Pilates Barre			Basic 🍌						
Sayaka.T			Ren.K						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🍌			Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				
Ren.K			Ren.K	Sayaka.T	Ren.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pilates Cardio	Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌						
mao.y	Sayaka.T	Momoka.m	Sayaka.T						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🍌	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🍌						
Ren.K	Sayaka.T	Sayaka.T	Ren.K						

pilatesK 堺東店		【 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	close	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌈		Waist 🌈	Body Balance	Basic 🌈		Advance
Sayaka.T		Momoka.m	Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio		Pre Basic 🌈	Waist 🌈	Back & Spine		Back & Arm 🌈
mao.y		Sayaka.T	Momoka.m	mao.y		Ren.K
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Advance	Shape up waist	Back & Arm 🌈		Basic 🌈
		Momoka.m	Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Basic 🌈		Hip Punch			
	Momoka.m		mao.y			
	close					
	17:30 ~ 18:30					
	Advance					
	Momoka.m					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌈	Back & Arm 🌈	jump to burn			Pilates Barre	
Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T			Sayaka.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Release&Strength			Hip Punch	
Ren.K	Sayaka.T	mao.y			mao.y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈	Hip Punch			Pre Basic 🌈	
Momoka.m	Ren.K	mao.y			Sayaka.T	

🌱 : 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。