

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

・体験可能レッスン  
・クラスの個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				2026/02/14 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	close	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch	Back&Spine		Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio		Release&Strength	
mao.y	mao.y		Momoka.m	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	Basic		Back&Arm	Advance	Waist		Basic	
Sayaka.T	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		13:30 ~ 14:30	
Basic			Waist	Back&Arm	Back&Spine		Hip Punch	
mao.y			Momoka.m	Ren.K	mao.y		mao.y	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Hip&Leg	Waist	Pre Basic			
			Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T			
			~	~				
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Advance	Basic	close			
			Momoka.m	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	Shape up waist	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	Waist	Basic		Basic	
Sayaka.T		Momoka.m	Momoka.m	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	Body Balance	Back&Spine		Back&Arm	
mao.y		Sayaka.T	Sayaka.T	mao.y		Ren.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Advance	Basic	Back&Arm		Waist	
		Momoka.m	Momoka.m	Ren.K		Momoka.m	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Shape up waist	Hip Punch			
			Sayaka.T	mao.y			
			~				
			close				
		17:30 ~ 18:30					
		Advance					
		Momoka.m					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Basic	Back&Arm	jump to burn		Back&Spine			
Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T		mao.y			
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		21:00 ~ 22:00			
Waist	Basic	Hip Punch		Pre Basic			
Momoka.m	Ren.K	mao.y		Sayaka.T			

・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週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。