

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
pilatesK 堺東店		2024/02/14 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		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
							close
		18:00 ~ 19:00	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	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		

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
pilatesK 堺東店		2024/02/14 更新					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	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				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			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		
		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		
						close	

:休講可能レッスン  
・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。  
・レッスン開始時間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。

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
close	close	close	Hip&Leg	Waist	Pre Basic		
			Ren.K	Momoka.m	Sayaka.T		
			~	~			close
			close	close			close
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Advance	Basic			
			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

**◆ 車両可賃レンタ**  
・クラスの運転者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。  
・予約された車両が運転免許をキャンセルされる場合は、1時間前まで返却して頂きます。  
・レンタカー開始時間より前画面を切ってのキャンセルは時間外料金+キャンセル料金となります。  
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約時間外料金が1回に履歴されます。