

pilatesK 茨木店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/19 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Waist	Release&Strength		Basic	Waist	Back&Arm	
Nanami.M		Himeno.K	Luca		Luca	Himeno.K	Himeno.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm		Basic	Waist		Hip&Leg	Basic	Pre Basic	
Himeno.K		Nanami.M	Himeno.K		Nanami.M	kaho.O	kaho.O	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg		Back&Arm	Hip Punch		Hip Punch	Hip&Leg	Waist	
Nanami.M		Himeno.K	Luca		Luca	Nanami.M	Himeno.K	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist						Back&Arm	jump to burn	
Himeno.K						Himeno.K	kaho.O	
						16:30 ~ 17:30		
						Body Balance		
						kaho.O		
						18:00 ~ 19:00		
						Pilates Workout		
						Nanami.M		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pilates Workout	Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm			
		Luca	kaho.O	Nanami.M	Himeno.K			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Body Balance	Back&Arm	Basic	Pilates Barre			
		kaho.O	Himeno.K	kaho.O	Nanami.M			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Advance	jump to burn	Stretch&Conditioning	Waist			
		Luca	kaho.O	Nanami.M	Himeno.K			

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Pilates Cardio		Hip Punch	Back&Arm	Pre Basic		
	Nanami.M	Manami.H		Luca	Himeno.K	kaho.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Release&Strength	Basic		Basic	Hip&Leg	Shape up waist		
	Luca	kaho.O		kaho.O	Nanami.M	Luca		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Workout	Hip&Leg		Advance	Pilates Workout	jump to burn		
	Nanami.M	Manami.H		Luca	Luca	kaho.O		
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic	Release&Strength		
					kaho.O	Luca		
					16:30 ~ 17:30			
					Waist			
					Himeno.K			
					18:00 ~ 19:00			
					Pilates Barre			
					Nanami.M			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Shape up waist	Hip Punch	Back&Arm	Basic				
	Honoka.G	Luca	Himeno.K	Nanami.M				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Cardio	Pre Basic	Pilates Barre	Waist				
	Luca	kaho.O	Nanami.M	Himeno.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Basic	Advance	Waist	Pilates Workout				
	Honoka.G	Luca	Himeno.K	Nanami.M				

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 茨木店		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール		2026/02/13 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	
jump to burn	Release&Strength		Body Balance	Hip Punch	Waist		Hip&Leg	
Asuka.H	miho		kaho.O	Luca	kaho.O		Nanami.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg	Shape up waist		Waist	Basic	Pilates Barre		Body Balance	
Nanami.M	Luca		Himeno.K	kaho.O	Nanami.M		kaho.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic	Basic		Pilates Cardio	Waist	Basic		Pilates Barre	
Asuka.H	kaho.O		Luca	Himeno.K	kaho.O		Nanami.M	
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic	Advance	Pilates Workout			
			kaho.O	Luca	Nanami.M			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Back&Arm	Body Balance				
			Himeno.K	kaho.O				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist	Back&Arm				
			Luca	Himeno.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Advance	Waist	Body Balance					Waist	
Luca	Himeno.K	kaho.O					Himeno.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Stretch&Conditioning	Basic	Hip Punch					Pilates Cardio	
Nanami.M	Nanami.M	Luca					Luca	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Back&Arm	Basic					Back&Arm	
Luca	Himeno.K	Nanami.M					Himeno.K	

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Shape up waist	Back&Arm	Pilates Barre		Waist	
kaho.O		Luca	未定	Nanami.M		Himeno.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip Punch		Stretch&Conditioning	Body Balance	Pre Basic		Pilates Workout	
Luca		Nanami.M	kaho.O	kaho.O		Nanami.M	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn		Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg		Back&Arm	
kaho.O		Luca	Luca	Nanami.M		未定	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist	Back&Arm			
			Himeno.K	未定			
			16:30 ~ 17:30				
			Basic				
			kaho.O				
			18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist				
			Luca				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm				Basic	
Nanami.M	Nanami.M	Himeno.K				kaho.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Waist	Back&Arm	jump to burn				Hip Punch	
Himeno.K	未定	kaho.O				Luca	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Release&Strength	Waist				Body Balance	
Nanami.M	Luca	Himeno.K				kaho.O	

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。