

pilatesK 茨木店 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2023/03/08 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 Basic Nanami.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Luca		10:30 ~ 11:30 Basic Luca	10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Himeno.K	
12:30 ~ 13:30 Back&Arm Himeno.K		12:00 ~ 13:00 Basic Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Waist Himeno.K		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O	12:30 ~ 13:30 Pre Basic kaho.O	
14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Nanami.M		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Himeno.K	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Luca		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Luca	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Nanami.M	14:30 ~ 15:30 Waist Himeno.K	
16:30 ~ 17:30 Waist Himeno.K		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Luca	18:00 ~ 19:00 Pre Basic kaho.O	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Himeno.K	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Himeno.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance kaho.O	16:30 ~ 17:30 jump to burn kaho.O
		19:30 ~ 20:30 Body Balance kaho.O	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Himeno.K	19:30 ~ 20:30 Basic kaho.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nanami.M		
		21:00 ~ 22:00 Advance Luca	21:00 ~ 22:00 jump to burn kaho.O	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Nanami.M	21:00 ~ 22:00 Waist 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 Basic Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Manami.H		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Luca	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Himeno.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic kaho.O	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Luca	12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O		12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nanami.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Luca		
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Manami.H		13:30 ~ 14:30 Advance Luca	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Luca	14:30 ~ 15:30 jump to burn kaho.O		
					15:00 ~ 16:00 Basic kaho.O	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Luca		
					16:30 ~ 17:30 Waist Himeno.K			
					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nanami.M			
		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.G	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Luca	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Himeno.K	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.M			
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Luca	19:30 ~ 20:30 Pre Basic kaho.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nanami.M	19:30 ~ 20:30 Waist Himeno.K			
		21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.G	21:00 ~ 22:00 Advance Luca	21:00 ~ 22:00 Waist Himeno.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nanami.M			

・休職可能レッスン  
 ・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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

2026/03/06 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 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength miho		10:30 ~ 11:30 Body Balance kaho.O	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Luca	10:30 ~ 11:30 Waist kaho.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanami.M
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Luca		12:00 ~ 13:00 Waist Himeno.K	12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O	12:30 ~ 13:00 Pilates Barre Nanami.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance kaho.O
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Basic kaho.O		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Luca	13:30 ~ 14:30 Waist Himeno.K	14:30 ~ 15:30 Basic kaho.O		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nanami.M
close	close		15:00 ~ 16:00 Basic kaho.O	15:00 ~ 16:00 Advance Luca	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nanami.M	close	close
			16:30 ~ 17:30 Back & Arm Himeno.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance kaho.O			
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Luca	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himeno.K			
18:00 ~ 19:00 Advance Luca	18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance kaho.O					18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.K
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Nanami.M	19:30 ~ 20:30 Basic Nanami.M	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Luca					19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Luca
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Luca	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Himeno.K	21:00 ~ 22:00 Basic Nanami.M					21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 Basic kaho.O		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Luca	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nanami.M		10:30 ~ 11:30 Waist Himeno.K	
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Luca		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance kaho.O	12:30 ~ 13:00 Pre Basic kaho.O		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nanami.M	
13:30 ~ 14:30 jump to burn kaho.O		13:30 ~ 14:30 Basic Luca	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Luca	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanami.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	
close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Himeno.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定	close	close	
				16:30 ~ 17:30 Basic kaho.O			
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Luca			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Himeno.K				18:00 ~ 19:00 Basic kaho.O	
19:30 ~ 20:30 Waist Himeno.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 jump to burn kaho.O				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Luca	
21:00 ~ 22:00 Basic Nanami.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Luca	21:00 ~ 22:00 Waist Himeno.K				21:00 ~ 22:00 Body Balance kaho.O	

：休職可能レッスン  
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに欠席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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスンの開始時刻1週間前までのご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に引回し制限されます。