

pilatesK 八尾店 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール 2026/02/20 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 Pilates Cardio haru.T	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow michi	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Pre Basic michi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm haru.T	
12:30 ~ 13:30 Pre Basic michi		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Hiori.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio michi		12:00 ~ 13:00 Hip Punch haru.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nana.m	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未確定	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg haru.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm michi	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Haruna.y		13:30 ~ 14:30 Basic haru.T	13:30 ~ 14:30 Waist インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Body Balance haru.T	
16:30 ~ 17:30 Shape up waist michi		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nana.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm minami.S		18:00 ~ 19:00 Shape up waist michi	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio michi	15:00 ~ 16:00 Reset Flow michi	16:30 ~ 17:30 Basic haru.T
		19:30 ~ 20:30 Hip Punch haru.T	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定		19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haru.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nana.m	
		21:00 ~ 22:00 Basic nana.m	21:00 ~ 22:00 Body Balance minami.S		21:00 ~ 22:00 Back & Spine michi	21:00 ~ 22:00 Pre Basic michi	18:00 ~ 19:00 Back & Spine nana.m	

pilatesK 八尾店 【 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	
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist haru.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio haru.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic nana.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio michi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow michi	
12:00 ~ 13:00 Hip Punch haru.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance michi	12:00 ~ 13:00 Basic haru.T		12:00 ~ 13:00 Waist hikari	12:00 ~ 13:00 Back & Arm haru.T	12:30 ~ 13:30 Basic haru.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Haruna.y	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm nana.m	13:30 ~ 14:30 Basic haru.T	13:30 ~ 14:30 Waist hikari		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nana.m	13:30 ~ 14:30 Pre Basic michi	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Pre Basic michi	

👉：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週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 八尾店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/20 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 Hip & Leg Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio michi	10:30 ~ 11:30 Body Balance Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch haru.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength On	10:30 ~ 11:30 Basic michi
12:00 ~ 13:00 Pre Basic michi	12:00 ~ 13:00 Waist hikari		12:00 ~ 13:00 Reset Flow michi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg haru.T	12:30 ~ 13:00 Release&Strength haru.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Waist hikari
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T		13:30 ~ 14:30 Shape up waist haru.T	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.y	14:30 ~ 15:30 Waist hikari	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg On	13:30 ~ 14:30 Reset Flow michi
close	close		15:00 ~ 16:00 Pre Basic michi	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio haru.T	16:30 ~ 17:30 Basic haru.T	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist hikari	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruna.y		18:00 ~ 19:00 Release&Strength haru.T	16:30 ~ 17:30 Hip Punch haru.T	16:30 ~ 17:30 Waist hikari	18:00 ~ 19:00 Shape up waist haru.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Haruna.y
19:30 ~ 20:30 Reset Flow michi	19:30 ~ 20:30 Waist hikari		19:30 ~ 20:30 Pre Basic michi	18:00 ~ 19:00 Waist hikari	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruna.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruna.y	19:30 ~ 20:30 Waist hikari
21:00 ~ 22:00 Body Balance michi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruna.y		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio haru.T	close	close	21:00 ~ 22:00 Basic Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Haruna.y

pilatesK 八尾店

【 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 Pre Basic michi	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance michi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg haru.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Waist hikari	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio haru.T
12:00 ~ 13:00 Back & Spine michi		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Basic cocomi.O	12:30 ~ 13:00 Back & Arm haru.T	12:00 ~ 13:00 Release&Strength haru.T	12:00 ~ 13:00 Basic haru.T
13:30 ~ 14:30 Waist hikari		13:30 ~ 14:30 Reset Flow michi	13:30 ~ 14:30 Hip Punch haru.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm haru.T	13:30 ~ 14:30 Waist hikari
close		close	15:00 ~ 16:00 Waist cocomi.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg haru.T	close	close
18:00 ~ 19:00 Reset Flow michi		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Haruna.y	16:30 ~ 17:30 Release&Strength haru.T	18:00 ~ 19:00 Reset Flow michi	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruna.y
19:30 ~ 20:30 Hip Punch インストラクター未確定		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio haru.T	19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm cocomi.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg haru.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance michi
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning インストラクター未確定		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruna.y	21:00 ~ 22:00 Waist hikari	close	21:00 ~ 22:00 Pre Basic michi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Haruna.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。