

pilatesK 八尾店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

| 04/01            | 04/02         | 04/03                  | 04/04            | 04/05         | 04/06 | 04/07            | 04/08          |
|------------------|---------------|------------------------|------------------|---------------|-------|------------------|----------------|
| 水                | 木             | 金                      | 土                | 日             | 月     | 火                | 水              |
| 10:30 ~ 11:30    | close         | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  |
| Hip Punch        |               | Basic                  | Pilates Cardio   | Back&Spine    |       | Release&Strength | Shape up waist |
| michi            |               | haru.T                 | Haruna.y         | Haruna.y      |       | Haruna.y         | michi          |
| 12:00 ~ 13:00    |               | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:00 |       | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  |
| Waist            |               | Hip&Leg                | Basic            | Reset Flow    |       | Pre Basic        | Back&Spine     |
| Hikari.J         |               | Haruna.y               | haru.T           | michi         |       | michi            | Haruna.y       |
| 13:30 ~ 14:30    |               | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30  |
| Reset Flow       |               | Shape up waist         | Back&Arm         | Basic         |       | Back&Spine       | Pre Basic      |
| michi            |               | haru.T                 | Haruna.y         | Haruna.y      |       | Haruna.y         | michi          |
| close            |               | close                  | close            | 15:00 ~ 16:00 |       | 16:30 ~ 17:30    | close          |
|                  |               |                        | Waist            | jump to burn  |       |                  |                |
|                  |               |                        | Hikari.J         | michi         |       |                  |                |
|                  |               |                        | 16:30 ~ 17:30    |               |       |                  |                |
|                  |               |                        | Hip Punch        |               |       |                  |                |
|                  |               |                        | haru.T           |               |       |                  |                |
|                  |               |                        | 18:00 ~ 19:00    |               |       |                  |                |
|                  |               |                        | Release&Strength |               |       |                  |                |
|                  |               |                        | haru.T           |               |       |                  |                |
| 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00          |                  |               |       | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00  |
| Waist            | Basic         | Stretch & Conditioning |                  |               |       | Reset Flow       | Hip&Leg        |
| Hikari.J         | インストラクター未確定   | michi                  |                  |               |       | michi            | Haruna.y       |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30          |                  |               |       | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30  |
| Pilates Cardio   | Waist         | Back&Spine             |                  |               |       | Back&Arm         | Waist          |
| haru.T           | Hikari.J      | Haruna.y               |                  |               |       | haru.T           | Hikari.J       |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00          |                  |               |       | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  |
| Release&Strength | Hip&Leg       | Reset Flow             |                  |               |       | Pilates Cardio   | Body Balance   |
| haru.T           | インストラクター未確定   | michi                  |                  |               |       | haru.T           | Haruna.y       |

pilatesK 八尾店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

| 04/09         | 04/10          | 04/11            | 04/12          | 04/13          | 04/14            | 04/15         | 04/16 |
|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| 木             | 金              | 土                | 日              | 月              | 火                | 水             | 木     |
| close         | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | close          | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | close |
|               | Back&Spine     | Basic            | Body Balance   |                | Pre Basic        | jump to burn  |       |
|               | Haruna.y       | Haruna.y         | Haruna.y       |                | michi            | Haruna.y      |       |
|               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:00  |                | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 |       |
|               | Basic          | Release&Strength | Waist          |                | Back&Spine       | Body Balance  |       |
|               | haru.T         | haru.T           | Hikari.J       |                | Haruna.y         | michi         |       |
|               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30  |                | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30 |       |
|               | jump to burn   | Hip&Leg          | Shape up waist |                | Release&Strength | Hip Punch     |       |
|               | Haruna.y       | Haruna.y         | Haruna.y       |                | michi            | haru.T        |       |
|               | close          | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30  |                | 15:00 ~ 16:00    | 15:00 ~ 16:00 |       |
|               | Pilates Cardio | Basic            | Pilates Cardio | Pre Basic      |                  |               |       |
|               | Haruna.y       | Haruna.y         | michi          | michi          |                  |               |       |
|               | 16:30 ~ 17:30  |                  | 16:30 ~ 17:30  | 16:30 ~ 17:30  |                  |               |       |
|               | Waist          |                  | Hip&Leg        | Shape up waist |                  |               |       |
|               | Hikari.J       |                  | インストラクター未確定    | haru.T         |                  |               |       |
|               | 18:00 ~ 19:00  |                  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  |                  |               |       |
|               | Hip Punch      |                  | Waist          | Reset Flow     |                  |               |       |
|               | haru.T         |                  | Haruna.y       | michi          |                  |               |       |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |                  |                |                | 18:00 ~ 19:00    |               |       |
| Hip Punch     | Back&Arm       |                  |                |                | Basic            |               |       |
| haru.T        | haru.T         |                  |                |                | Haruna.y         |               |       |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |                  |                |                | 19:30 ~ 20:30    |               |       |
| Reset Flow    | Pilates Cardio |                  |                |                | Waist            |               |       |
| Maho.T        | haru.T         |                  |                |                | Hikari.J         |               |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |                  |                |                | 21:00 ~ 22:00    |               |       |
| Basic         | Waist          |                  |                |                | Pilates Cardio   |               |       |
| haru.T        | Hikari.J       |                  |                |                | 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時間前を切つ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 八尾店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

| 04/17          | 04/18  | 04/19                                     | 04/20         | 04/21         | 04/22          | 04/23         | 04/24         |
|----------------|--|---|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 金              | 土  | 日   | 月             | 火             | 水              | 木             | 金             |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30                             | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30  | close         | 10:30 ~ 11:30 |
| Pre Basic 📌    | Stretch&Conditioning 📌   | Pilates Cardio                            | Hip&Leg 📌     | Body Balance  | Back&Arm 📌     |               | Reset Flow    |
| michi          | michi  | haru.T                                    | Hikari.J      | haru.T        | haru.T         |               | Maho.T        |
| 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30                             | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00  |               | 12:00 ~ 13:00 |
| Shape up waist | Hip Punch  | Basic 📌                                   | Waist 📌       | Hip&Leg 📌     | Pre Basic 📌    |               | Hip&Leg 📌     |
| haru.T         | haru.T   | cocomi.O                                  | Hikari.J      | Hikari.J      | michi          |               | Hikari.J      |
| 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30                             | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30  |               | 13:30 ~ 14:30 |
| Back&Arm 📌     | Reset Flow   | Release&Strength                          | Basic 📌       | Back&Arm 📌    | Shape up waist |               | jump to burn  |
| michi          | michi  | haru.T                                    | Haruna.y      | haru.T        | haru.T         |               | Maho.T        |
| close          | 15:00 ~ 16:00<br>Back&Arm 📌<br>haru.T<br>16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>michi<br>18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>haru.T | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>cocomi.O | close         | close         | close          |               | close         |
| 18:00 ~ 19:00  |  |   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Waist 📌        |  |   | jump to burn  | Pre Basic 📌   | Hip&Leg 📌      | Waist 📌       | Basic 📌       |
| Hikari.J       |  |   | michi         | michi         | Hikari.J       | Hikari.J      | Hikaru.O      |
| 19:30 ~ 20:30  |  |   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |
| Body Balance   |  |   | Back&Spine    | Hip Punch     | Pilates Cardio | Basic 📌       | Waist 📌       |
| haru.T         |  |   | Haruna.y      | haru.T        | Haruna.y       | haru.T        | Hikari.J      |
| 21:00 ~ 22:00  |  |   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |
| Hip&Leg 📌      |  |   | Pre Basic 📌   | Reset Flow    | Back&Spine     | Hip Punch     | Back&Arm 📌    |
| インストラクター未確定    |  |   | michi         | michi         | Haruna.y       | haru.T        | Hikaru.O      |

pilatesK 八尾店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

| 04/25          | 04/26          | 04/27                  | 04/28            | 04/29          | 04/30            |
|----------------|----------------|------------------------|------------------|----------------|------------------|
| 土              | 日              | 月                      | 火                | 水              | 木                |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | close            |
| Back&Arm 📌     | Basic 📌        | Back&Spine             | Pilates Cardio   | Waist 📌        |                  |
| haru.T         | Haruna.y       | Haruna.y               | Haruna.y         | Hikari.J       |                  |
| 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30  | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  |                  |
| Reset Flow     | Hip&Leg 📌      | Body Balance           | Pre Basic 📌      | jump to burn   |                  |
| michi          | Hikari.J       | Haruna.y               | michi            | michi          |                  |
| 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30  | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30  |                  |
| Hip&Leg 📌      | Pilates Cardio | Hip&Leg 📌              | Release&Strength | Back&Arm 📌     |                  |
| haru.T         | Haruna.y       | Hikari.J               | Haruna.y         | haru.T         |                  |
| 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30  |                        |                  | 15:00 ~ 16:00  |                  |
| Pre Basic 📌    | Waist 📌        |                        |                  | Pre Basic 📌    |                  |
| michi          | Hikari.J       |                        |                  | michi          |                  |
| 16:30 ~ 17:30  |                |                        |                  | 16:30 ~ 17:30  |                  |
| Hip Punch      |                |                        |                  | Hip&Leg 📌      |                  |
| haru.T         |                |                        |                  | Hikari.J       |                  |
| 18:00 ~ 19:00  |                |                        |                  | 18:00 ~ 19:00  |                  |
| Pilates Cardio |                |                        |                  | Shape up waist |                  |
| michi          |                |                        |                  | haru.T         |                  |
|                |                | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00    |                | 18:00 ~ 19:00    |
|                |                | Stretch&Conditioning 📌 | Waist 📌          |                | Back&Spine       |
|                |                | Maho.T                 | Hikari.J         |                | Haruna.y         |
|                |                | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30    |                | 19:30 ~ 20:30    |
|                |                | Waist 📌                | Reset Flow       |                | Pre Basic 📌      |
|                |                | Hikari.J               | michi            |                | michi            |
|                |                | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00    |                | 21:00 ~ 22:00    |
|                |                | jump to burn           | Hip&Leg 📌        |                | Release&Strength |
|                |                | Maho.T                 | Hikari.J         |                | haru.T           |

📌 : 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。