

pilatesK 堺東店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/04 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 Punch mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ren.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mao.y			
12:00 ~ 13:00 Body Balance Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mao.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ren.K	12:00 ~ 13:00 Advance Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.m			
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	close		13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ren.K	14:30 ~ 15:30 Back & Spine mao.y		13:30 ~ 14:30 Hip Punch mao.y			
close			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ren.K	15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Sayaka.T		close	close		
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Sayaka.T	17:30 ~ 18:30 Basic Ren.K	close					
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ren.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K	
			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mao.y	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T					19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sayaka.T					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ren.K

pilatesK 堺東店

【 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 Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Advance Momoka.m	
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Back & Spine mao.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ren.K	
close		13:30 ~ 14:30 Advance Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Ren.K		13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.m	
		close	15:00 ~ 16:00 Basic Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Hip Punch mao.y		close	
			17:30 ~ 18:30 Advance Momoka.m	close			
			18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sayaka.T
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ren.K				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Momoka.m		21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mao.y	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mao.y		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sayaka.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。