

pilatesK 堺東店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 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 & Leg		jump to burn	Basic	Pilates Cardio		Basic	Waist
Ren.K		mao.y	Ren.K	mao.y		mao.y	Momoka.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic		Waist	Shape up waist	Back & Arm		Back & Arm	jump to burn
Sayaka.T		Momoka.m	Sayaka.T	Ren.K		Ren.K	maho.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip & Leg	jump to burn		Hip Punch	close
		mao.y	Ren.K	mao.y		mao.y	
		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
	Waist			Basic			
	Sayaka.T			Ren.K			
	close			close			
	17:30 ~ 18:30	Body Balance	Sayaka.T				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Hip Punch	Basic	Back & Arm		Advance	Back & Arm	
mao.y	Momoka.m	Ren.K	Momoka.m		Ren.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Body Balance	close		Hip & Leg	Pilates Cardio	
Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T	close		Ren.K	mao.y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Basic	
mao.y	Momoka.m	Ren.K			Momoka.m	Ren.K	

pilatesK 堺東店

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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg	Body Balance	Hip Punch		Back & Arm	Waist		Pilates Cardio			
mao.y	Sayaka.T	mai.M		Ren.K	Momoka.m		mao.y			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Pre Basic	Advance	Waist		Pre Basic	Hip Punch		Stretch & Conditioning			
Sayaka.T	mai.M	Sayaka.T		Sayaka.T	mao.y		Momoka.m			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio	Pre Basic	Advance		Hip & Leg			Basic			
mao.y	Sayaka.T	mai.M		Ren.K			mao.y			
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close			close		
	Back & Arm	Pre Basic								
	mai.M	Sayaka.T								
17:30 ~ 18:30										
Hip Punch										
mai.M										
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic			Stretch & Conditioning	Shape up waist		Basic	Waist			
Ren.K			Momoka.m	Sayaka.T		Momoka.m	Sayaka.T			
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Shape up waist						Body Balance	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Advance
Momoka.m						Sayaka.T	Ren.K		Sayaka.T	Momoka.m
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm			Shape up waist	Pre Basic		Advance	jump to burn			
Ren.K			Momoka.m	Sayaka.T		Momoka.m	Sayaka.T			

pilatesK 堺東店

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

👉 : 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。