

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	close					
		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	jump to burn		Hip Punch						
		mao.y	Ren.K	mao.y		mao.y						
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						
			Waist 🟢	Basic 🟢								
			Sayaka.T	Ren.K								
			close									
			17:30 ~ 18:30									
			Body Balance									
		Sayaka.T										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close	close	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	Hip & Leg 🟢	Pilates Cardio								
Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T	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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	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	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
	Shape up waist	Basic 🍌			Hip & Leg 🍌		
	Sayaka.T	Ren.K			Ren.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Shape up waist					Hip Punch	
mao.y	Sayaka.T					mao.y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌					Waist 🍌	
Sayaka.T	Momoka.m					Momoka.m	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Body Balance					Basic 🍌	
mao.y	Sayaka.T					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 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	close		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	close
		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱						
		mai.M	Sayaka.T						
		close							
17:30 ~ 18:30	close								
Hip Punch									
mai.M									
18:00 ~ 19:00		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	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		close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			Body Balance	
Momoka.m	Ren.K			Sayaka.T	
close	close	close			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Advance		Pilates Cardio			
Momoka.m		mao.y			
close		18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			
	Ren.K	Sayaka.T			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pilates Cardio	Hip Punch			
	mao.y	mao.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic 🌱	Waist 🌱		
Ren.K	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。