

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		
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		
Madoka.y		Mio.M	mao.y	Mio.M		Madoka.y	mai.M		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Waist 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
Mio.M		mai.M	Mio.M	Madoka.y		mai.M	Mio.M		
close		close	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close	close
				Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵			
				mao.y		mai.M			
						16:30 ~ 17:30			
						Basic 🇯🇵			
				17:00 ~ 18:00		Mio.M			
				Basic 🇯🇵		close			
				Mio.M					
				close					
close									
	close								
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
mai.M		Aya.M	Madoka.y	Madoka.y	Mio.M				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	close	close	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			
Aya.M	Madoka.y	Aya.M			Mio.M	Madoka.y			

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				
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Back & Arm					
	Aya.M	mai.M	Aya.M		Madoka.y	Madoka.y					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
	Hip & Leg	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic					
	mai.M	Aya.M	Mio.M		Aya.M	Mio.M					
	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Hip & Leg					
		mai.M	Aya.M		mai.M	mai.M					
			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
			Basic		Back & Arm	Waist					
			Mio.M		Madoka.y	Mio.M					
			17:00 ~ 18:00		close	close		close			
			Waist								
			Aya.M								
		close	close								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
Waist	Basic										
Mio.M	Madoka.y										
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30										
Basic	Waist										
Madoka.y	Mio.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。

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野			【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/29	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	
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	
mai.M	Madoka.y	Aya.M		mai.M	Mio.M		Mio.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	
Madoka.y	mao.y	Madoka.y		Madoka.y	mai.M		Ren.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️			Waist 🏋️	
Aya.M	Madoka.y	mao.y		mai.M			Mio.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️						
	mao.y	Aya.M						
	~							
17:30 ~ 18:30								
Basic 🏋️								
Madoka.y								
18:00 ~ 19:00	close	close						
Waist 🏋️				Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Basic 🏋️		
Mio.M				Aya.M	Madoka.y	Mio.M		Madoka.y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning 🏋️				Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Aya.M				Mio.M	Aya.M	Madoka.y	HARUNA.N	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️			
Mio.M	Aya.M	Madoka.y		Mio.M	Madoka.y			

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野		【 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				
Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️					
Madoka.y	Mio.M		Mio.M	Mio.M					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Waist 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️					
Mio.M	Aya.M		mai.M	mai.M					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️					
Madoka.y	Mio.M		Mio.M	Aya.M					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00			
Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️					Basic 🏋️‍♀️			
Mio.M	Aya.M					mai.M			
close	close					close	close	17:30 ~ 18:00	
								Back & Arm 🏋️‍♀️	
								Aya.M	
								18:00 ~ 19:00	
Basic 🏋️‍♀️						close	close	close	18:00 ~ 19:00
Aya.M									Hip & Leg 🏋️‍♀️
19:30 ~ 20:30									Aya.M
Hip & Leg 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️							
mai.M		mai.M							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️								
Aya.M	Aya.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。