

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/14 更新

pilatesK 茨木店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール					
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Hip&Leg	Pilates Cardio	Basic		Body Balance	Basic
MUTSUKI.K		Nanami.M	mana.N	Nanami.M		Kaho.O	Himeno.k
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		jump to burn	Waist	Release&Strength		Waist	Body Balance
Nanami.M		Luca	Himeno.k	Luca		Himeno.k	Kaho.O
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Pre Basic	Waist
MUTSUKI.K		Nanami.M	MUTSUKI.K	Nanami.M		Kaho.O	Himeno.k
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Pilates Barre	Pilates Workout			
			Nanami.M	Luca			
			16:30 ~ 17:30				
			Stretch&Conditioning				
			mana.N				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic				
			Himeno.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Body Balance	Pre Basic				jump to burn	Back&Arm
Luca	Maho.F	Kaho.O				Luca	MUTSUKI.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Waist	Back&Arm				Back&Arm	Pilates Workout
Nanami.M	Himeno.k	MUTSUKI.K				MUTSUKI.K	Luca
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Hip&Leg	Waist				Shape up waist	Release&Strength
Luca	Maho.F	Himeno.k				Luca	Luca

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK 茨木店		【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Hip Punch	Shape up waist	Pilates Barre		Basic	Back&Arm	
	Luca	Luca	Nanami.M		Nanami.M	MUTSUKI.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Back&Arm	Back&Arm		Back&Arm	jump to burn	
	Nanami.M	MUTSUKI.K	MUTSUKI.K		MUTSUKI.K	Luca	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Shape up waist	Hip Punch	Basic		Pilates Barre	Basic	
	Luca	Luca	Nanami.M		Nanami.M	Nanami.M	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic	Waist		Shape up waist	Back&Arm	
		Himeno.k	Himeno.k		Luca	MUTSUKI.K	
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Release&Strength			Back&Arm	Hip Punch	
		Luca			MUTSUKI.K	Luca	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist			Pilates Workout	Stretch&Conditioning	
		Himeno.k			Luca	Nanami.M	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Body Balance						Basic
Luca	Kaho.O						Nanami.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Basic	Waist						Waist
Nanami.M	Himeno.k						Himeno.k
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Hip Punch	Pre Basic						Back&Arm
Luca	Kaho.O						MUTSUKI.K

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 茨木店

【 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 Waist Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Luca	10:30 ~ 11:30 Back&Arm MUTSUKI.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Luca	10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.M		10:30 ~ 11:30 Back&Arm MUTSUKI.K	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Luca	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nanami.M	12:30 ~ 13:30 Waist Himeno.k		12:00 ~ 13:00 Basic Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaho.O		12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.k	
13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.k	13:30 ~ 14:30 Waist Himeno.k	14:30 ~ 15:30 Back&Arm MUTSUKI.K		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Luca	13:30 ~ 14:30 Waist Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Back&Arm MUTSUKI.K	
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Luca	16:30 ~ 17:30 Basic Himeno.k		close	close	close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nanami.M							
	18:00 ~ 19:00 Basic Himeno.k							
	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Nanami.M							
19:30 ~ 20:30 Back&Arm MUTSUKI.K				18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k	18:00 ~ 19:00 Back&Arm MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kaho.O	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Nanami.M	
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Nanami.M				19:30 ~ 20:30 Back&Arm MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Basic Luca	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Luca	19:30 ~ 20:30 Waist Himeno.k	
				21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Luca	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kaho.O	21:00 ~ 22:00 Basic Nanami.M	

pilatesK 茨木店

【 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 Pilates Barre Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Nanami.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Luca		
12:00 ~ 13:00 Back&Arm MUTSUKI.K	12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.k		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Luca	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nanami.M		
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Luca	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Nanami.M		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.k		
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Nanami.M	16:30 ~ 17:30 Waist Himeno.k		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Luca	
16:30 ~ 17:30 Back&Arm MUTSUKI.K					16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Nanami.M	
18:00 ~ 19:00 jump to burn Luca					18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k	
					18:00 ~ 19:00 Back&Arm MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k
				19:30 ~ 20:30 Release&Strength Luca	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Nanami.M	
				21:00 ~ 22:00 Back&Arm MUTSUKI.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaho.O	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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。