

pilatesK 八尾店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/12 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Body Balance haru.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Karin	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Hikari.J	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch haru.T	
12:00 ~ 13:00 Waist Hikari.J	12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	12:30 ~ 13:30 Waist Hikari.J		12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance haru.T		12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	
13:30 ~ 14:30 Hip Punch haru.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Haruna.y	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Hikari.J		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Waist Hikari.J		13:30 ~ 14:30 Shape up waist haru.T	
close	15:00 ~ 16:00 Waist Seina.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Karin		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Seina.K	15:00 ~ 16:00 Shape up waist haru.T		close	
	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Haruna.y			16:30 ~ 17:30 Back&Arm Haruna.y	16:30 ~ 17:30 Basic haru.T			
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Seina.K			18:00 ~ 19:00 Basic Seina.K	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Hikari.J			
18:00 ~ 19:00 Basic Seina.K							18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Seina.K
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Hikari.J							19:30 ~ 20:30 Waist Hikari.J	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Haruna.y
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Seina.K							21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Hikari.J	21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruna.y

pilatesK 八尾店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist haru.T	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Karin	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic michi	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hikari.J	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio haru.T	
12:00 ~ 13:00 Hip Punch haru.T	12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio haru.T	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Seina.K		12:00 ~ 13:00 Basic Seina.K	12:00 ~ 13:00 Waist Hikari.J	
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Seina.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Haruna.y	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Karin	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Alisa.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Seina.K		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Hikari.J	13:30 ~ 14:30 Basic haru.T	
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Hikari.J	16:30 ~ 17:30 Waist Seina.K	close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist haru.T
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio haru.T								16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Hikari.J
18:00 ~ 19:00 Basic Seina.K								18:00 ~ 19:00 Body Balance haru.T
		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mako.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist haru.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Haruna.y		18:00 ~ 19:00 Back&Spine Haruna.y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm haru.T	
		19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruna.y	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K	19:30 ~ 20:30 Waist Hikari.J		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Seina.K	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.K	
		21:00 ~ 22:00 Waist Mako.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch haru.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Haruna.y		21:00 ~ 22:00 Basic Seina.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist haru.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時間前を切つて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 八尾店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/12 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Spine	Pre Basic	Reset Flow		Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg	
Seina.K	Haruna.y	Alisa.K	michi		Haruna.y	Haruna.y	Hikari.J	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn	Hip Punch	Hip&Leg	Release&Strength		Hip Punch	Basic	Pilates Cardio	
Haruna.y	haru.T	Seina.K	Seina.K		haru.T	Seina.K	Haruna.y	
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Release&Strength	Back&Arm	Shape up waist	Basic		jump to burn	Back&Arm	Waist	
Seina.K	haru.T	Alisa.K	Seina.K		Haruna.y	Haruna.y	Hikari.J	
16:30 ~ 17:30	close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Arm							Waist	Basic
Haruna.y							インストラクター未確定	Haruna.y
						18:00 ~ 19:00		
						Back&Spine		
						Haruna.y		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip&Leg	Basic	jump to burn	Basic	Shape up waist			
	Hikari.J	Seina.K	Haruna.y	haru.T	haru.T			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	Back&Spine	Hip&Leg	Waist	Body Balance			
	haru.T		Hikari.J	Hikari.J	haru.T			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Pilates Cardio	Release&Strength	Back&Spine	Hip Punch	Hip&Leg			
	haru.T	Seina.K	Haruna.y	haru.T	Hikari.J			

pilatesK 八尾店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Back&Arm			Shape up waist	Hip Punch	Pilates Cardio
michi	Mako.K			Haruna.y	haru.T	haru.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Spine	Pilates Cardio			Back&Spine	Release&Strength	Basic
Haruna.y	Haruna.y			Haruna.y	Seina.K	Seina.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Reset Flow	Waist	Stretch&Conditioning		Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg
michi	インストラクター未確定	michi		インストラクター未確定	haru.T	Hikari.J
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	Basic	Hip&Leg			Back&Arm	Body Balance
	Haruna.y	Hikari.J			haru.T	haru.T
				16:30 ~ 17:30		
				Waist		
				インストラクター未確定		
	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00		
	Back&Spine			Basic		
	Haruna.y			Seina.K		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio		Pre Basic	Back&Spine	Hip&Leg		
Haruna.y		michi	Haruna.y	Seina.K		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg		Waist	Hip&Leg	jump to burn		
Hikari.J		インストラクター未確定	Hikari.J	Haruna.y		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance		Reset Flow	jump to burn	Basic		
Haruna.y		michi	Haruna.y	Seina.K		

👉: 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。