

pilatesK 堺東店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/30 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 Basic mao.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ren.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sayaka.T		
12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Aya.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ren.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Momoka.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ren.K		
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mao.y	13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ren.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn mao.y		13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.m		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K	close	close		15:00 ~ 16:00 Hip Punch mao.y	15:00 ~ 16:00 Back & Arm mao.y		15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ren.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Sayaka.T				17:30 ~ 18:30 Basic Momoka.m	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Sayaka.T		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ren.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ren.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ren.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ren.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mao.y		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mao.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ren.K

pilatesK 堺東店

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

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

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31											
月	火	水	木	金	土	日											
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mao.y	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mao.y											
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T			12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Body Balance Sayaka.T											
	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mao.y			14:00 ~ 15:00 Body Balance Sayaka.T	close	13:30 ~ 14:30 jump to burn mao.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mao.y									
	15:00 ~ 16:00 Basic konoa			15:30 ~ 16:30 Advance mai.M		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Sayaka.T										
	17:30 ~ 18:30 Body Balance Sayaka.T			close		close	close	close	close								
	close									close	close	close	close	close			
															18:00 ~ 19:00 Basic konoa	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mao.y	18:00 ~ 19:00 Advance Momoka.m
															19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic konoa	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T
															21:00 ~ 22:00 Shape up waist mai.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mao.y	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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。