

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/16 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 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Aya.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic mai.M					
12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aya.M	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.y		12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.y		12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:30 ~ 13:30 Waist Mio.M				
13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	14:30 ~ 15:30 Waist Momoka.m		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aya.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist mai.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mai.M				
close	15:00 ~ 16:00 Waist Aya.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Madoka.y		15:00 ~ 16:00 Basic Mio.M	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Madoka.y			17:30 ~ 18:30 Waist Mio.M	17:30 ~ 18:30 Basic Mio.M							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.M	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y			
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M											19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aya.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mio.M
21:00 ~ 22:00 Basic mai.M											21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Madoka.y

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野 【 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 Hip & Leg mai.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.M						
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mai.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aya.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Madoka.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Madoka.y						
13:30 ~ 14:30 Basic mai.M	14:30 ~ 15:30 Waist Aya.M		13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y				13:30 ~ 14:30 Basic Mio.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M					
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Basic mai.M							15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.y					
close	close		close	close		close	close	close					
									17:30 ~ 18:30 Shape up waist mai.M				17:30 ~ 18:30 Waist Mio.M
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mai.M		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aya.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aya.M	close				
				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M		19:30 ~ 20:30 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Aya.M	19:30 ~ 20:30 Basic mai.M					
				21:00 ~ 22:00 Basic mai.M		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Aya.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mio.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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 & Leg mai.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Aya.M	10:30 ~ 11:30 Basic mai.M							
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Aya.M		12:00 ~ 13:00 Basic Mio.M	12:30 ~ 13:30 Basic mai.M		12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Aya.M						
14:30 ~ 15:30 Basic mai.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist mai.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.M	13:30 ~ 14:30 Basic Aya.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mai.M						
16:30 ~ 17:30 Waist Aya.M		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist mai.M	16:30 ~ 17:30 Basic Aya.M				
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic Aya.M	close
		18:00 ~ 19:00 Basic Aya.M				18:00 ~ 19:00 Waist Mio.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aya.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.M					close	
		19:30 ~ 20:30 Waist Mio.M				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aya.M	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Madoka.y						
		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Aya.M				21:00 ~ 22:00 Basic Mio.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Aya.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mio.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 mai.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aya.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mai.M	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M				
	12:00 ~ 13:00 Basic Mio.M			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Basic Mio.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Aya.M				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.M			14:00 ~ 15:00 Basic Mio.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aya.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mai.M	14:30 ~ 15:30 Basic Mio.M			
	15:00 ~ 16:00 Waist Mio.M			15:30 ~ 16:30 Back & Arm mao.y	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Mio.M	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Aya.M		
	17:30 ~ 18:30 Basic mai.M			close			close	close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Aya.M	close
	close				18:00 ~ 19:00 Basic Mio.M	18:00 ~ 19:00 Waist Mio.M			18:00 ~ 19:00 Waist Mio.M	
					19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Aya.M			19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y	
					21:00 ~ 22:00 Waist Mio.M	21:00 ~ 22:00 Basic Mio.M			21:00 ~ 22:00 Waist 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。