

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	close	close	10:30 ~ 11:30 Advance Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Basic konoa.s	close				
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Momoka.m			12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao.y					
	13:30 ~ 14:30 Waist Sayaka.T	close			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Momoka.m	14:30 ~ 15:30 Basic konoa.s					
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Momoka.m				18:00 ~ 19:00 Basic konoa.s						
	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s				19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m						
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momoka.m				21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m						
	close				close	close		close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Sayaka.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mao.y	
									17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.m	close	
									close		close

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16						
火	水	木	金	土	日	月	火						
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Advance Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T						
12:00 ~ 13:00 Basic konoa.s	12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Momoka.m	12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayaka.T						
13:30 ~ 14:30 Hip Punch mao.y	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mao.y	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Hip Punch mao.y		13:30 ~ 14:30 Basic konoa.s						
close			close	close	close		15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Sayaka.T					
							17:30 ~ 18:30 Advance Momoka.m	close					
							close		close				
										18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Advance Momoka.m
										19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.y	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Waist yuka.k	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s
21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mao.y	21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Momoka.m			21:00 ~ 22:00 Basic konoa.s					

・休館可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 堺東店		【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール					2026/05/14 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mao.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic konoa.s	
12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Hip Punch mao.y	12:00 ~ 13:00 Basic konoa.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mao.y		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Hip Punch mao.y	
close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mao.y	14:30 ~ 15:30 Basic Momoka.m		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mao.y	close	
		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic konoa.s		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mao.y		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio mao.y				
				18:00 ~ 19:00 Basic konoa.s		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sayaka.T		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sayaka.T		19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.y	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sayaka.T
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T		21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mao.y				19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.m
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T		21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mao.y				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T

pilatesK 堺東店		【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール				
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic konoa.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sayaka.T	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Momoka.m	12:30 ~ 13:30 Basic konoa.s	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Basic konoa.s	
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mao.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sayaka.T	
	close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Momoka.m	16:30 ~ 17:30 Basic konoa.s	close	close
			17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.m			
			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mao.y		
	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic konoa.s	close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.y
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Advance Momoka.m			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mao.y	21:00 ~ 22:00 Basic konoa.s

・休職可能レッスン
 ・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。
 ・レッスンの開始時間1週間前までのキャンセルは前払い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に1回に制限されます。