

pilatesK 堺東店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/18 更新

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

pilatesK 堺東店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

| 07/09 | 07/10                                       | 07/11  | 07/12                                     | 07/13 | 07/14                                      | 07/15                                  | 07/16 |  |  |  |
|-------|---|--|---|-------|--|--|-------|--|--|--|
| 木     | 金   | 土  | 日   | 月     | 火  | 水                                      | 木     |  |  |  |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>konoa.s      | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Sayaka.T       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>mai.M       | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Sayaka.T | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>mao.y | close |  |  |  |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Sayaka.T   | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>konoa.s           | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>Sayaka.T    |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Momoka.m         | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>konoa.s      |       |  |  |  |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>konoa.s           | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Momoka.m               | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>mai.M  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Sayaka.T     | close                                  |       |  |  |  |
|       | close                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>konoa.s                | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>Sayaka.T |       | close                                      |  |       |  |  |  |
|       |   | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Momoka.m      |   |       |  |  |       |  |  |  |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>konoa.s      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Momoka.m               | close                                     |       | close                                      | close                                  |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>mao.y              | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning<br>Momoka.m | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>mao.y |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Momoka.m | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>mao.y              |   |       |  |  |       | 19:30 ~ 20:30<br>Beauty Conditioning<br>Momoka.m | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Sayaka.T       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>konoa.s          |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>konoa.s           | 21:00 ~ 22:00<br>Beauty Conditioning<br>Momoka.m |   |       |  |  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>mao.y           | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Momoka.m      | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>mao.y        |

👉：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。

pilatesK 堺東店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/18 更新

| 07/17                      | 07/18                      | 07/19                     | 07/20 | 07/21                  | 07/22                     | 07/23 | 07/24                           |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|-------|------------------------|---------------------------|-------|---------------------------------|-------|-----------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------|
| 金                          | 土                          | 日                         | 月     | 火                      | 水                         | 木     | 金                               |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| 10:30 ~ 11:30              | 10:30 ~ 11:30              | 10:30 ~ 11:30             | close | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30             | close | 10:30 ~ 11:30                   |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| Pilates Workout<br>mao.y   | Basic<br>konoa.s           | jump to burn<br>Sayaka.T  |       | Pre Basic<br>mai.M     | Basic<br>konoa.s          |       | Waist<br>Momoka.m               |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| 12:00 ~ 13:00              | 12:00 ~ 13:00              | 12:30 ~ 13:30             |       | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30             |       | 12:00 ~ 13:00                   |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| Pre Basic<br>Sayaka.T      | Shape up waist<br>Sayaka.T | Hip & Leg<br>Harune.A     |       | Back & Arm<br>Sayaka.T | Release&Strength<br>mao.y |       | Back & Spine<br>mao.y           |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| 13:30 ~ 14:30              | 13:30 ~ 14:30              | 14:30 ~ 15:30             |       | 13:30 ~ 14:30          | close                     |       | 13:30 ~ 14:30                   |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| Pilates Barre<br>Sayaka.T  | Back & Arm<br>konoa.s      | Pilates Barre<br>Sayaka.T |       | Hip & Leg<br>mai.M     |                           |       | Beauty Conditioning<br>Momoka.m |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| close                      | 15:00 ~ 16:00              | 16:30 ~ 17:30             |       | close                  |                           |       | close                           | close |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
|                            | Waist<br>Sayaka.T          | Basic<br>Harune.A         |       |                        |                           |       |                                 |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
|                            | close                      | close                     |       |                        |                           |       |                                 |       |                       |                           |                            |                       |                           |                   |                       |
| 17:30 ~ 18:30              | close                      | jump to burn<br>Sayaka.T  |       |                        |                           |       |                                 |       | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00              |                       |                           |                   |                       |
| Back & Arm<br>konoa.s      |                            | Back & Spine<br>mao.y     |       |                        |                           |       |                                 |       | Pre Basic<br>Sayaka.T | Waist<br>Momoka.m         | Basic<br>konoa.s           |                       |                           |                   |                       |
| 19:30 ~ 20:30              |                            | close                     |       |                        |                           |       |                                 |       | close                 | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30              | 19:30 ~ 20:30         |                           |                   |                       |
| Shape up waist<br>Momoka.m |                            |                           |       |                        |                           |       |                                 |       |                       | Pilates Barre<br>Sayaka.T | Shape up waist<br>Momoka.m | Back & Spine<br>mao.y | Pilates Barre<br>Sayaka.T |                   |                       |
| 21:00 ~ 22:00              |                            |                           |       |                        |                           |       |                                 |       |                       | close                     | close                      | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00     |                       |
| Basic<br>konoa.s           |                            |                           |       |                        |                           |       |                                 |       |                       |                           |                            | Waist<br>mao.y        | jump to burn<br>Sayaka.T  | Basic<br>Momoka.m | Back & Arm<br>konoa.s |

pilatesK 堺東店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

| 07/25                           | 07/26                           | 07/27                    | 07/28                     | 07/29                     | 07/30                           | 07/31                 |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------|
| 土                               | 日                               | 月                        | 火                         | 水                         | 木                               | 金                     |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| 10:30 ~ 11:30                   | 10:30 ~ 11:30                   | close                    | 10:30 ~ 11:30             | 10:30 ~ 11:30             | close                           | 10:30 ~ 11:30         |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| Beauty Conditioning<br>Momoka.m | Back & Arm<br>konoa.s           |                          | Hip & Leg<br>mao.y        | Pilates Barre<br>Sayaka.T |                                 | Back & Arm<br>konoa.s |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| 12:00 ~ 13:00                   | 12:30 ~ 13:30                   |                          | 12:00 ~ 13:00             | 12:30 ~ 13:30             |                                 | 12:00 ~ 13:00         |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| Basic<br>konoa.s                | Beauty Conditioning<br>Momoka.m |                          | Waist<br>Sayaka.T         | Basic<br>konoa.s          |                                 | Waist<br>Momoka.m     |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| 13:30 ~ 14:30                   | 14:30 ~ 15:30                   |                          | 13:30 ~ 14:30             | close                     |                                 | 13:30 ~ 14:30         |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| Shape up waist<br>Momoka.m      | Basic<br>konoa.s                |                          | Release&Strength<br>mao.y |                           |                                 | Basic<br>konoa.s      |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| 15:00 ~ 16:00                   | 16:30 ~ 17:30                   |                          | close                     |                           |                                 | close                 | close | close |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| Back & Arm<br>konoa.s           | Waist<br>Momoka.m               |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       |                                 |                            |                           |               |
| close                           | close                           |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       | close | close | close | close |                                 |                            |                           |               |
|                                 |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | 17:30 ~ 18:30                   | Waist<br>Momoka.m          |                           |               |
|                                 |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | close                           |                            |                           |               |
| 18:00 ~ 19:00                   |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | 18:00 ~ 19:00                   | 18:00 ~ 19:00              | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00 |
| Beauty Conditioning<br>Momoka.m |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | Hip & Leg<br>mao.y              | Shape up waist<br>Momoka.m | Pilates Barre<br>Sayaka.T |               |
| 19:30 ~ 20:30                   |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | 19:30 ~ 20:30                   | 19:30 ~ 20:30              | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30 |
| Back & Spine<br>mao.y           |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | Beauty Conditioning<br>Momoka.m | Pre Basic<br>Sayaka.T      | Hip & Leg<br>mao.y        |               |
| 21:00 ~ 22:00                   |                                 |                          |                           |                           |                                 |                       |       |       |       |       |       |       | 21:00 ~ 22:00                   | 21:00 ~ 22:00              | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00 |
| Basic<br>Momoka.m               |                                 | Pilates Workout<br>mao.y |                           |                           | Beauty Conditioning<br>Momoka.m |                       |       |       |       |       |       |       | Pre Basic<br>Sayaka.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。