

pilatesK 堺東店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Pre Basic	Release&Strength	Back & Arm		Pilates Workout	Beauty Conditioning	
mao.y		Sayaka.T	mao.y	konoa.s		mao.y	Momoka.m	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Waist	jump to burn	Shape up waist		Back & Arm	Pre Basic	
Momoka.m		Momoka.m	Sayaka.T	Momoka.m		konoa.s	Sayaka.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic		Waist		
		Sayaka.T	mao.y	konoa.s		mao.y		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Back & Arm		Beauty Conditioning					
	konoa.s		Momoka.m					
17:30 ~ 18:30	close	close	close					
Pre Basic								
Sayaka.T	close	close	close	close				
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn					Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Release&Strength
Sayaka.T					Momoka.m	konoa.s	Sayaka.T	mao.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Pilates Barre	Pilates Workout		Basic	Back & Arm			
konoa.s	Sayaka.T	mao.y		konoa.s	konoa.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Waist	Basic	jump to burn	Back & Spine				
Sayaka.T	Momoka.m	konoa.s	Sayaka.T	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg		Pre Basic	Back & Spine			
	konoa.s	Sayaka.T	mai.M		Sayaka.T	mao.y			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	jump to burn	Back & Arm	Pre Basic		Waist	Basic			
	Sayaka.T	konoa.s	Sayaka.T		Momoka.m	konoa.s			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre			
	Basic	Waist	Shape up waist		Sayaka.T				
	konoa.s	Momoka.m	mai.M		close	close		close	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic		jump to burn							
konoa.s		Sayaka.T							
17:30 ~ 18:30	close	close	close						
Shape up waist									
Momoka.m	close	close	close	close					
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm					Waist	close	Hip & Leg	Beauty Conditioning	Release&Strength
konoa.s					Momoka.m	mao.y	mao.y	Momoka.m	mao.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Hip & Leg			Beauty Conditioning	Pilates Barre	Basic			
Momoka.m	mao.y			Momoka.m	Sayaka.T	konoa.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Beauty Conditioning	Back & Spine	Shape up waist	Hip & Leg					
konoa.s	Momoka.m	mao.y	Momoka.m	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						2026/06/14 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 Barre Sayaka.T	Basic konoa.s	jump to burn Sayaka.T		Hip & Leg mai.M	Basic konoa.s		Waist 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					
Pilates Workout mao.y	Shape up waist Sayaka.T	Hip & Leg Harune.A		Back & Arm Sayaka.T	Release&Strength mao.y		Back & Spine mao.y					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30					
Pre Basic Sayaka.T	Back & Arm konoa.s	Pilates Barre Sayaka.T		Pre Basic mai.M			Beauty Conditioning Momoka.m					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close				
	Waist Sayaka.T	Basic Harune.A										
	close	close										
17:30 ~ 18:30	close	jump to burn Sayaka.T										
18:00 ~ 19:00		Back & Arm konoa.s							Back & Spine mao.y	Pre Basic Sayaka.T	Waist Momoka.m	Basic konoa.s
19:30 ~ 20:30		Shape up waist Momoka.m							Pilates Barre Sayaka.T	Shape up waist Momoka.m	Back & Spine mao.y	Pilates Barre Sayaka.T
21:00 ~ 22:00		Basic konoa.s							Waist mao.y	jump to burn Sayaka.T	Basic Momoka.m	Back & Arm 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 Momoka.m	Back & Arm konoa.s		Back & Spine mao.y	Pilates Barre Sayaka.T		Back & Arm konoa.s					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Basic konoa.s	Beauty Conditioning Momoka.m		Waist Sayaka.T	Basic konoa.s		Waist Momoka.m					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Release&Strength mao.y		13:30 ~ 14:30					
Shape up waist Momoka.m	Basic konoa.s		close	close		close					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm konoa.s	Waist Momoka.m						Beauty Conditioning Momoka.m	Hip & Leg mao.y	Shape up waist Momoka.m	Pilates Barre Sayaka.T	
close	close						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
							Hip & Leg mao.y	Beauty Conditioning Momoka.m	Pre Basic Sayaka.T	Hip & Leg mao.y	
							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
close							close	Basic Momoka.m	Pilates Workout mao.y	Beauty Conditioning Momoka.m	Pre Basic 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。