

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2020/06/14 更新

pilatesK 天王寺店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					
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 Hip & Leg Saaya.M	10:00 ~ 11:00 jump to burn RIO	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yui	10:00 ~ 11:00 Basic sayaka.t	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuzuha.T	close	10:00 ~ 11:00 Back & Arm suzuna.S	10:30 ~ 11:30 Waist Mako.K
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mako.K	11:30 ~ 12:30 Power up Control Karin	12:00 ~ 13:00 Basic sayaka.t	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout maki.U	12:00 ~ 13:00 Basic 未定		11:30 ~ 12:30 Reset Flow Karin	12:00 ~ 13:00 Back & Arm suzuna.S
13:30 ~ 14:30 Waist Mako.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg RIO	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yui	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Yuzuha.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg maki.U		13:00 ~ 14:00 Power up Control Karin	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Karin
close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm suzuna.S	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm suzuna.S	15:00 ~ 16:00 Hip Punch maki.U		14:30 ~ 15:30 Back & Arm suzuna.S	close
	close		16:00 ~ 17:00 Body Balance maki.U	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mako.K			
			17:30 ~ 18:30 Waist Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuzuha.T			
			18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 未定	19:00 ~ 20:00 Back & Arm suzuna.S		18:00 ~ 19:00 Waist Yuzuha.T	
19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.t	19:30 ~ 20:30 Advance maki.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm suzuna.S	close	close		19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.t	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00 Hip Punch maki.U	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.U	21:00 ~ 22:00 Waist Mako.K				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist maki.U

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

pilatesK 天王寺店		【 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
10:00 ~ 11:00 Pre Basic Mako.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm suzuna.S	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Yuzuha.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Seina.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuzuha.T	10:00 ~ 11:00 Body Balance maki.U	10:30 ~ 11:30 Back & Arm suzuna.S	10:00 ~ 11:00 Power up Control Karin
11:30 ~ 12:30 Waist Mako.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Waist Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance Ikumi.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist maki.U	11:30 ~ 12:30 jump to burn Karin	12:00 ~ 13:00 Waist Mako.K	11:30 ~ 12:30 Back & Arm suzuna.S
13:00 ~ 14:00 Back & Arm suzuna.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 Basic sayaka.t	13:30 ~ 14:30 Waist Seina.K	13:30 ~ 14:30 Basic Yuzuha.T	13:00 ~ 14:00 Beauty Conditioning 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm suzuna.S	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Karin
close	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout maki.U	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ayumu.K	close	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Karin	close	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mako.K
		16:00 ~ 17:00 Back & Arm Yuzuha.T	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Ikumi.S				
		17:30 ~ 18:30 Basic sayaka.t	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mako.K				
		18:00 ~ 19:00 Hip Punch maki.U	18:00 ~ 19:00 Power up Control Karin		18:00 ~ 19:00 Basic sayaka.t		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mako.K
19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 未定	19:30 ~ 20:30 Body Balance Haruna.y	close	close	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mako.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Mako.K
21:00 ~ 22:00 Basic sayaka.t	21:00 ~ 22:00 jump to burn Haruna.y			21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin	21:00 ~ 22:00 Waist Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Basic sayaka.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定

・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 天王寺店

【 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 Advance maki.U	10:00 ~ 11:00 Shape up waist yui	10:30 ~ 11:30 Hip Punch maki.U	10:00 ~ 11:00 Pre Basic Mako.K	10:00 ~ 11:00 Waist Yuka.f	10:30 ~ 11:30 Shape up waist maki.U	10:00 ~ 11:00 jump to burn Karin	10:30 ~ 11:30 Basic Mako.K
12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Power up Control Karin	12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout maki.U	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin	11:30 ~ 12:30 Beauty Conditioning maki.U	12:00 ~ 13:00 Hip Punch maki.U
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout maki.U	13:00 ~ 14:00 Body Balance maki.U	13:30 ~ 14:30 jump to burn Karin	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Karin	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Yuka.f	13:30 ~ 14:30 Advance maki.U	13:00 ~ 14:00 Power up Control Karin	13:30 ~ 14:30 Waist Mako.K
close	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg yui	15:00 ~ 16:00 Advance maki.U	14:30 ~ 15:30 Basic Mako.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance Haruna.y	close	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg maki.U	close
	16:00 ~ 17:00 Reset Flow Karin	16:30 ~ 17:30 Back&Spine Yuzuha.T	16:00 ~ 17:00 Back&Arm suzuna.S				
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm suzuna.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning maki.U				
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg 米定	19:00 ~ 20:00 Hip Punch maki.U	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Karin	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yuzuha.T		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Saaya.M	
19:30 ~ 20:30 Basic sayaka.t	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Basic Mako.K	19:30 ~ 20:30 Waist Mako.K	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuzuha.T
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuzuha.T				21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mako.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mako.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Basic Yuzuha.T

pilatesK 天王寺店

【 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
10:00 ~ 11:00 jump to burn mao.y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mayu	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuzuha.T	10:00 ~ 11:00 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Nami.M	10:00 ~ 11:00 Body Balance maki.U	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Karin
11:30 ~ 12:30 Advance maki.U	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Karin	12:00 ~ 13:00 Power up Control Karin	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Karin	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mako.K	11:30 ~ 12:30 Waist Mako.K	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mako.K
13:00 ~ 14:00 Hip&Leg mao.y	13:30 ~ 14:30 Basic Mako.K	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Karin	13:00 ~ 14:00 Hip&Leg Nami.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nami.M	13:00 ~ 14:00 Shape up waist maki.U	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Karin
14:30 ~ 15:30 Back&Arm suzuna.S	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mayu	close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Karin	close	14:30 ~ 15:30 Basic Mako.K	close
16:00 ~ 17:00 Hip Punch maki.U	16:30 ~ 17:30 Power up Control Karin					
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mako.K	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mako.K					
19:00 ~ 20:00 Waist Mako.K	close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist maki.U	18:00 ~ 19:00 Back&Arm suzuna.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Basic Yuzuha.T	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Yuzuha.T
close		19:30 ~ 20:30 Waist Mako.K	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Basic Yuzuha.T	19:30 ~ 20:30 Back&Arm suzuna.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout maki.U
		21:00 ~ 22:00 Body Balance maki.U	21:00 ~ 22:00 Waist Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm suzuna.S	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Yuzuha.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuzuha.T

・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ごキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し込みが必要です。
 ・レッスン開始時間1週間前迄までのキャンセルは無料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。