

pilatesK 茨木店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/10 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Shape up waist	Hip Punch	
kaho.O	Miyuu.m		Nanami.M	Luca		Luca	Luca	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
MUTSUKI.K	Himeno.k		Himeno.k	Miyuu.m		Miyuu.m	Himeno.k	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Back & Arm 🇯🇵		Pilates Barre	Shape up waist		Hip Punch	Back & Arm 🇯🇵	
kaho.O	MUTSUKI.K		Nanami.M	Luca		Luca	Miyuu.m	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵						jump to burn	
Himeno.k	Himeno.k						Luca	
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🇯🇵							Hip & Leg 🇯🇵	
MUTSUKI.K							Miyuu.m	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre							
Miyuu.m	Himeno.k							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Hip & Leg 🇯🇵	Reset Flow	Shape up waist	Pre Basic 🇯🇵		
			Miyuu.m	kaho.O	Luca	kaho.O		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		jump to burn	Waist 🇯🇵				
Himeno.k	Himeno.k		kaho.O	Himeno.k				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🇯🇵	Body Balance		Basic 🇯🇵	Release&Strength				
Miyuu.m	kaho.O		Luca	kaho.O				

pilatesK 茨木店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Basic	Waist		Release&Strength	Waist	Hip Punch
Luca		Nanami.M	Himeno.k		kaho.O	Himeno.k	kaho.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Reset Flow	Basic
kaho.O		Miyuu.m	MUTSUKI.K		Himeno.k	kaho.O	Himeno.k
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip Punch		Back & Arm	Basic		Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm
Luca		MUTSUKI.K	Himeno.k		kaho.O	Miyuu.m	MUTSUKI.K
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic		Basic				Basic	Shape up waist
Himeno.k		Nanami.M				Himeno.k	Himeno.k
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
		Hip & Leg				jump to burn	
		Miyuu.m				kaho.O	
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
		Beauty Conditioning				Back & Arm	
		MUTSUKI.K				Miyuu.m	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
			kaho.O	Miyuu.m	MUTSUKI.K		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm	Basic	Hip & Leg		
			Miyuu.m	kaho.O	Miyuu.m		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			jump to burn	Body Balance	Back & Arm		
			kaho.O	kaho.O	MUTSUKI.K		

：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時間前を切つての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 茨木店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール					2026/07/10 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MUTSUKI.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.m	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MUTSUKI.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyuu.m		12:00 ~ 13:00 Release&Strength kaho.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyuu.m	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Himeno.k	
	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MUTSUKI.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm MUTSUKI.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MUTSUKI.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	
	close	close		close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Himeno.k	16:30 ~ 17:30 Basic Himeno.k	
					16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miyuu.m		
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MUTSUKI.K		
	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k	18:00 ~ 19:00 Pre Basic kaho.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miyuu.m			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miyuu.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyuu.m	19:30 ~ 20:30 jump to burn kaho.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic kaho.O			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nanami.M	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.k	21:00 ~ 22:00 Waist Himeno.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miyuu.m			

pilatesK 茨木店		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール				
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Himeno.k		10:30 ~ 11:30 jump to burn kaho.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.m	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.k	close
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MUTSUKI.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miyuu.m		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MUTSUKI.K	12:00 ~ 13:00 Reset Flow kaho.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miyuu.m	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Release&Strength kaho.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn kaho.O	
close	close		close	15:00 ~ 16:00 Body Balance kaho.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miyuu.m	
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MUTSUKI.K		
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miyuu.m		
18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k	18:00 ~ 19:00 Hip Punch kaho.O	18:00 ~ 19:00 Basic Nanami.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Himeno.k			
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Nanami.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miyuu.m			
21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.k	21:00 ~ 22:00 Body Balance kaho.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MUTSUKI.K	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.k			

 : 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。