

pilatesK 堺東店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	jump to burn		Back&Arm	Back&Spine		Release&Strength	Shape up waist	
konoa.s	Sayaka.T		konoa.s	mao.y		mao.y	Momoka.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Spine	Back&Arm		Pilates Barre	Basic		Hip&Leg	Basic	
mao.y	konoa.s		Sayaka.T	konoa.s		Ren.K	konoa.s	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning	Hip&Leg		Basic			Basic	Waist	
Harune.A	Sayaka.T		konoa.s			Ren.K	Momoka.m	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Shape up waist	Basic							Back&Arm
Sayaka.T	konoa.s							konoa.s
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Release&Strength								Beauty Conditioning
mao.y								Momoka.m
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Shape up waist		
			mao.y	Sayaka.T	yuna	Sayaka.T		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist	Back&Arm	Hip&Leg	Beauty Conditioning		
			Momoka.m	konoa.s	Sayaka.T	Momoka.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Release&Strength	Pilates Barre		jump to burn	Pre Basic				
mao.y	Sayaka.T		yuna	Sayaka.T				

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

・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 時間前まで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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/14 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 Release&Strength mao.y	10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.m	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine mao.y	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Ren.K	close			
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg mao.y		12:00 ~ 13:00 Basic Momoka.m	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ren.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic yuna				
	13:30 ~ 14:30 Back&Spine mao.y	close		13:30 ~ 14:30 Waist mao.y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Momoka.m	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Ren.K				
	close			close	15:00 ~ 16:00 Basic Ren.K	16:30 ~ 17:30 Back&Spine yuna				
					close	close				
										17:30 ~ 18:30 Waist Momoka.m
	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Harune.A	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Ren.K		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Momoka.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sayaka.T	close				close
	19:30 ~ 20:30 Basic Ren.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Ren.K					
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Harune.A	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Sayaka.T					

pilatesK 堺東店		【 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		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close	
Shape up waist		Beauty Conditioning				Hip&Leg		Pre Basic		Pilates Workout			
Sayaka.T		Momoka.m				Ren.K		Sayaka.T		mao.y			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Back&Arm		Pilates Barre				jump to burn		Waist		Basic			
Ren.K		Sayaka.T				Sayaka.T		mao.y		Momoka.m			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Pre Basic						Back&Arm		jump to burn		Pilates Barre			
Sayaka.T						Ren.K		Sayaka.T		Sayaka.T			
close				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
						Release&Strength		Waist					
						mao.y		Momoka.m					
						close		close					
17:30 ~ 18:30													
Back&Spine													
mao.y													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				close			
Waist		Release&Strength		Hip&Leg		Basic							
Momoka.m		mao.y		Ren.K		Momoka.m							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip&Leg		Basic		Waist		Pilates Barre							
Ren.K		Ren.K		Momoka.m		Sayaka.T							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Beauty Conditioning		Back&Spine		Basic		Shape up waist							
Momoka.m		mao.y		Ren.K		Momoka.m							

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願いいたします。
 ※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。