

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野		【 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		火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Shape up waist		Back & Arm	Beauty Conditioning		Back & Arm	Basic
mai.M	Aya.M		haruna.o	Aya.M		haruna.o	mai.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
Waist	Basic		Basic	Back & Arm		Pre Basic	Back & Arm
Mio.M	Mio.M		Aya.M	haruna.o		mai.M	haruna.o
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Beauty Conditioning		Back & Arm			Back & Arm	Basic
mai.M	Aya.M		haruna.o			haruna.o	Ren.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				close		15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	Waist						Shape up waist
Mio.M	Mio.M						mai.M
		close	close	close		close	
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Basic							Hip & Leg
mai.M							Ren.K
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	close		Shape up waist	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	
			mai.M	mai.M	haruna.o	Mio.M	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Waist	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	
			Mio.M	Mio.M	Mio.M	Aya.M	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Pre Basic	Basic	Beauty Conditioning	Waist	
			mai.M	mai.M	Aya.M	Mio.M	

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Pre Basic	Hip & Leg		Waist	Back & Arm	Pre Basic
Momoka.m		Sayaka.T	Aya.M		Mio.M	haruna.o	mai.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Barre		Shape up waist	Pre Basic		Back & Arm	Hip & Leg	Waist
Mio.M		mai.M	mai.M		haruna.o	mai.M	Mio.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm		Hip & Leg			Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm
haruna.o		Sayaka.T			Mio.M	Aya.M	haruna.o
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Beauty Conditioning		Waist				Back & Arm	Basic
Aya.M		Mio.M				haruna.o	mai.M
	close		close		close		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Back & Arm				Pre Basic	
		mai.M				mai.M	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm	Waist	Basic		
			haruna.o	Mio.M	Aya.M		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Basic	Back & Arm	Back & Arm		
			Mio.M	haruna.o	haruna.o		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm	Basic	Beauty Conditioning		
			haruna.o	Aya.M	Aya.M		

🟢：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。

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pilates Barre	Basic 🍷		Basic 🍷	Waist 🍷	Beauty Conditioning 🍷		
	mai.M	haruna.o		Aya.M	Mio.M	Aya.M		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🍷	Shape up waist		Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🍷		
	haruna.o	mai.M		mai.M	Aya.M	haruna.o		
	13:30 ~ 14:00	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🍷			Beauty Conditioning 🍷	Hip & Leg 🍷	Waist 🍷		
	mai.M			Aya.M	Mio.M	Aya.M		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🍷		Back & Arm 🍷
						Aya.M		haruna.o
						17:30 ~ 18:30		close
						Pilates Barre		
						Mio.M		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip & Leg 🍷	Beauty Conditioning 🍷		Basic 🍷	Back & Arm 🍷			
	Mio.M	Aya.M		Aya.M	haruna.o			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Shape up waist	Basic 🍷		Pilates Barre	Hip & Leg 🍷			
Aya.M	Mio.M	Mio.M	mai.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🍷	Waist 🍷	Back & Arm 🍷	Basic 🍷					
Mio.M	Aya.M	haruna.o	haruna.o					

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	
Waist 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌		Back & Arm 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌		
Mio.M	mai.M		haruna.o	Mio.M	mai.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🍌🍌	Pilates Barre		Waist 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌		
Aya.M	Mio.M		Mio.M	haruna.o	Mio.M		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🍌🍌			Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌	Beauty Conditioning 🍌🍌		
Mio.M			haruna.o	Mio.M	Aya.M		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🍌🍌		Pilates Barre
	haruna.o				Mio.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Basic 🍌🍌	Shape up waist		Back & Arm 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌			
haruna.o	Aya.M		haruna.o	未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Beauty Conditioning 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌	Basic 🍌🍌				
Aya.M	haruna.o	Basic1	Mio.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close		
Back & Arm 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌	Basic 🍌🍌	Pre Basic 🍌🍌				
haruna.o	Aya.M	haruna.o	未定				

※ 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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。