

pilatesK 堺東店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Shape up waist		Waist	Hip&Leg	Pre Basic		Back&Arm	
Ren.K	Sayaka.T		mao.y	Ren.K	Sayaka.T		Ren.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Spine	Basic		Beauty Conditioning	Shape up waist	Waist		Style up Pilates	
mao.y	Ren.K		Harune.A	Sayaka.T	RINA.K		Momoka.m	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg			jump to burn	Back&Arm	Pilates Barre		Basic	
Ren.K			mao.y	Ren.K	Sayaka.T		Ren.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist		Back&Arm	
					Sayaka.T		RINA.K	
					close		close	
17:30 ~ 18:30								
Basic								
Ren.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Beauty Conditioning	Pilates Workout	Pre Basic	Hip&Leg			Waist		
Momoka.m	mao.y	Sayaka.T	Ren.K			Sayaka.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Waist	Back&Spine	Pilates Barre			Beauty Conditioning		
Sayaka.T	Momoka.m	mao.y	Sayaka.T			Momoka.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Style up Pilates	Release&Strength	Hip&Leg	Basic			Pilates Barre		
Momoka.m	mao.y	Sayaka.T	Ren.K			Sayaka.T		

pilatesK 堺東店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール						
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
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	
Pilates Workout		Shape up waist	Back & Arm	jump to burn		Basic	Beauty Conditioning	
mao.y		Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T		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		Release & Strength	Style up Pilates	Back & Arm		Hip & Leg	Waist	
Ren.K		mao.y	Momoka.m	Ren.K		Ren.K	mao.y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist	Hip & Leg	Pre Basic		Back & Spine		
		Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T		mao.y		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Beauty Conditioning	Hip & Leg				
			Momoka.m	Ren.K				
			17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist						
		Momoka.m						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close
Style up Pilates	jump to burn	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg				
Momoka.m	yuna	Ren.K	Sayaka.T	Ren.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic	Hip & Leg	Back & Spine	Back & Arm	Shape up waist				
Sayaka.T	Ren.K	mao.y	Ren.K	Sayaka.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Pre Basic	Hip & Leg	Waist	Basic				
Momoka.m	yuna	Ren.K	Sayaka.T	Ren.K				

・体験可能レッスン
 ・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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/14 更新		
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Waist yuna	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Style up Pilates Momoka.m	10:30 ~ 11:30 Basic mao.y	close			
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ren.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mao.y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ren.K				
	13:30 ~ 14:30 Waist mao.y	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning yuna	14:30 ~ 15:30 Back&Spine mao.y		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Momoka.m	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mao.y				
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Ren.K	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Sayaka.T		15:00 ~ 16:00 Basic mao.y	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Ren.K				
		close	close		close	close		close		
						17:30 ~ 18:30 jump to burn yuna		17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Momoka.m	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Sayaka.T	
						close		close	close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sayaka.T
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sayaka.T								
	21:00 ~ 22:00 Style up Pilates Momoka.m	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K								
	close	close	close							21:00 ~ 22:00 jump to burn Sayaka.T
										21:00 ~ 22:00 Style up Pilates Sayaka.T

pilatesK 堺東店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Basic	Back&Spine		Beauty Conditioning	Shape up waist
Sayaka.T	Ren.K	mao.y		Momoka.m	Sayaka.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Spine	Waist	Beauty Conditioning		Pilates Barre	Back&Arm
mao.y	Sayaka.T	yuna		Sayaka.T	Ren.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Pre Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Waist	
Sayaka.T	Ren.K	mao.y		Momoka.m	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Pilates Barre	jump to burn			
	Sayaka.T	yuna			
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Hip&Leg					
Ren.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Release&Strength		Basic		
Momoka.m	mao.y		Momoka.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic	Hip&Leg		Back&Spine		
Ren.K	Ren.K		mao.y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning	Pilates Workout	Style up Pilates			
Momoka.m	mao.y	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週間前迄にお願ひしております。
 ※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。