

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

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野		【 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 Cardio		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️		Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️		
mai.M		mai.M	Yuka.f	mai.M		Mio.M	mai.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		
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Shape up waist		Beauty Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
Aya.M		Aya.M	Aya.M	Yuka.f		Aya.M	Mio.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️			
		mai.M	Yuka.f	Mio.M		Mio.M			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️						
	Aya.M		Yuka.f						
	17:30 ~ 18:30		close						
	Shape up waist								
	Yuka.f								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	close	Hip & Leg 🏋️	Pilates Cardio				
Mio.M	mai.M	Mio.M		未定	Aya.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Shape up waist	Basic 🏋️				
mai.M	Mio.M	Aya.M		Aya.M	Mio.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🏋️	Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️				
Mio.M	mai.M	Mio.M		未定	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。

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

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野			【 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
Pre Basic 🏊🏊	Basic 🏊🏊	Waist 🏊🏊		Basic 🏊🏊	Waist 🏊🏊
mai.M	未定	Aya.M		Aya.M	Mio.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🏊🏊	Pilates Barre	Pilates Cardio		Back & Arm 🏊🏊	Hip & Leg 🏊🏊
Mio.M	Mio.M	mai.M		Mio.M	Mio.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Hip & Leg 🏊🏊	Back & Arm 🏊🏊	Beauty Conditioning 🏊🏊		Waist 🏊🏊	
mai.M	未定	Aya.M		Aya.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist 🏊🏊	Pre Basic 🏊🏊			
	Mio.M	mai.M			
	~				
	17:30 ~ 18:30				
Basic 🏊🏊					
未定					
18:00 ~ 19:00	close	close			
Back & Arm 🏊🏊				Shape up waist	Pilates Cardio
Erina.T				mai.M	Aya.M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🏊🏊				Basic 🏊🏊	Pre Basic 🏊🏊
Mio.M				Mio.M	mai.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🏊🏊		Beauty Conditioning 🏊🏊			
Erina.T				mai.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時間前迄を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。