

pilatesK 茨木店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール					2026/08/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Pre Basic		Hip & Leg	Hip & Leg	Basic		Waist
kaho.O	MUTSUKI.K		MIYU.S	Miyuu.m	Himeno.k		Himeno.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Back & Arm		Reset Flow	Shape up waist	Back & Arm		Hip & Leg
kaho.O	Miyuu.m		kaho.O	Himeno.k	MUTSUKI.K		MUTSUKI.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Pre Basic	Waist		Basic
Miyuu.m	MUTSUKI.K		MIYU.S	MUTSUKI.K	Himeno.k		Himeno.k
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
				Back & Arm	Hip & Leg		
				Miyuu.m	MUTSUKI.K		
				16:30 ~ 17:30			
				Basic			
				Himeno.k			
				18:00 ~ 19:00			
				Hip & Leg			
				MUTSUKI.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Waist	Style up Pilates	Basic	Back & Arm				Beauty Conditioning
Himeno.k	Ayu	Nanami.M	Miyuu.m				Ayu
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn				Back & Arm
Himeno.k	Miyuu.m	kaho.O	kaho.O				MUTSUKI.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back & Arm	jump to burn	Beauty Conditioning	Hip & Leg				Style up Pilates
MUTSUKI.K	Ayu	Nanami.M	Miyuu.m				Ayu

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

 :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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 茨木店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/13 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	
	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyuu.m	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.k	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.k		
	12:00 ~ 13:00 Reset Flow kaho.O	12:00 ~ 13:00 Reset Flow kaho.O	12:30 ~ 13:30 Hip Punch kaho.O		12:00 ~ 13:00 Style up Pilates Ayu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miyuu.m		
	13:30 ~ 14:30 Style up Pilates Ayu	13:30 ~ 14:30 Pre Basic MUTSUKI.K	14:30 ~ 15:30 Waist Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Basic Nanami.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MUTSUKI.K		
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miyuu.m	16:30 ~ 17:30 Reset Flow kaho.O		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miyuu.m	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Himeno.k		
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MUTSUKI.K			16:30 ~ 17:30 Shape up waist Ayu	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miyuu.m		
		18:00 ~ 19:00 jump to burn kaho.O			18:00 ~ 19:00 Pre Basic MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MUTSUKI.K		
18:00 ~ 19:00 Hip Punch kaho.O	18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k						18:00 ~ 19:00 Waist Himeno.k	
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Himeno.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn MIYU.S						19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	
21:00 ~ 22:00 Release&Strength kaho.O	21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.k						21:00 ~ 22:00 Basic Himeno.k	

pilatesK 茨木店		【 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 Hip & Leg Miyuu.m	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MUTSUKI.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic kaho.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyuu.m
12:00 ~ 13:00 Basic Himeno.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miyuu.m	12:30 ~ 13:30 Reset Flow kaho.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyuu.m	12:00 ~ 13:00 Pre Basic MUTSUKI.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miyuu.m	13:30 ~ 14:30 Style up Pilates Ayu	14:30 ~ 15:30 Back & Arm MUTSUKI.K		13:30 ~ 14:30 jump to burn kaho.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miyuu.m
close	15:00 ~ 16:00 Waist Himeno.k	16:30 ~ 17:30 Release&Strength kaho.O		close	close
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Ayu				
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miyuu.m				
18:00 ~ 19:00 Pre Basic MUTSUKI.K				18:00 ~ 19:00 Pre Basic MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Hip Punch kaho.O
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Himeno.k				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miyuu.m	19:30 ~ 20:30 Release&Strength kaho.O
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MUTSUKI.K				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。