

pilatesK ビバモール寝屋川		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/21 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	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱	
Mao.H		Lica.I				Mao.H		mana.N		Mao.H				Lica.I	
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 🌱		Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱				Hip & Leg 🌱	
Lica.I		Mio.M				mana.N		Mao.H		mana.N				mana.N	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱						Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱	
Lica.I						Mao.H		mana.N		Mao.H				Lica.I	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Beauty Conditioning 🌱				Back & Arm 🌱							
				Mao.H				mana.N							
				17:30 ~ 18:30				close							
				Back & Arm 🌱											
				mana.N											
				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00					
		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱											
		mana.N		Mio.M											
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱													
Mao.H		Mao.H													
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		close		Beauty Conditioning 🌱					
mana.N		mana.N		Mio.M		Lica.I				Mao.H					

pilatesK ビバモール寝屋川		【 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		
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
Mao.H		MiO.M	Lica.I	Lica.I		MiO.M	Lica.I		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Lica.I		mana.N	mana.N	MiO.M		mana.N	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
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱			
		MiO.M	Lica.I	MiO.M		MiO.M			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Back & Arm 🌱	Waist 🌱					
			mana.N	Lica.I					
			17:30 ~ 18:30	close					
			Waist 🌱						
		Lica.I							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	close	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
	MiO.M	Mao.H	MiO.M		Lica.I	Mao.H			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
	mana.N	MiO.M	MiO.M		Mao.H	Lica.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱				
MiO.M	MiO.M	Mao.H	Lica.I		Mao.H				

🌱：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。

スケジュール

2026/08/21 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 Back & Arm Lica.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MiO.M	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning mana.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mao.H	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.H	close		
	12:00 ~ 13:00 Basic MiO.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mana.N	12:30 ~ 13:30 Waist Lica.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MiO.M	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning mana.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mana.N			
	13:30 ~ 14:30 Waist Lica.I	13:30 ~ 14:30 Basic MiO.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mana.N	13:30 ~ 14:30 Waist Lica.I	13:30 ~ 14:30 Basic Mao.H	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning mana.N			
	close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning mana.N	16:30 ~ 17:30 Basic Lica.I	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mao.H	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mana.N	15:00 ~ 16:00 Basic Mao.H			
		close	17:30 ~ 18:30 Basic MiO.M	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MiO.M	17:30 ~ 18:30 Basic Mao.H		17:30 ~ 18:30 Back & Arm mana.N	
			close		18:00 ~ 19:00 Basic Lica.I	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Mao.H		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mana.N
					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mao.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MiO.M			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MiO.M
		21:00 ~ 22:00 Waist Lica.I	21:00 ~ 22:00 Basic MiO.M		21:00 ~ 22:00 Basic MiO.M				

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
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊
Lica.I	mana.N	MIo.M		MIo.M	mana.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊
Mao.H	Mao.H	mana.N		MIo.M	未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	
Lica.I	mana.N	Mao.H		Mao.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
	Mao.H	MIo.M			
	17:30 ~ 18:30	close			
Beauty Conditioning 🏊					
mana.N					
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏊				Basic 🏊	Back & Arm 🏊
MIo.M				Lica.I	Mao.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	
Lica.I			mana.N	Lica.I	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏊			Waist 🏊	Beauty Conditioning 🏊	
MIo.M			Lica.I	Mao.H	

※**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に1回に制限されます。