

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

pilatesK 堺東店			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Advance	jump to burn	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Spine		Style up Pilates
mao.y	Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m	mao.y		Momoka.m
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Style up Pilates	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Pilates Cardio	Waist 🇯🇵		Waist 🇯🇵
Momoka.m	Ren.K	mao.y		yuna	Momoka.m		Sayaka.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵			Advance
mao.y	Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m			Momoka.m
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Hip & Leg 🇯🇵	Hip Punch					
	Ren.K	mao.y					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Pre Basic 🇯🇵							
Sayaka.T	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🇯🇵		Hip Punch	Body Balance	Style up Pilates	Back & Arm 🇯🇵		
Ren.K		mao.y	Sayaka.T	Momoka.m	Ren.K		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	Pre Basic 🇯🇵		
Sayaka.T		Ren.K	Ren.K	mao.y	Sayaka.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
Ren.K	Ren.K	Ren.K	Ren.K	Ren.K	Ren.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。

pilatesK 堺東店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/15 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Style up Pilates	Advance		Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	
Momoka.m	mao.y		Sayaka.T	Momoka.m		mao.y	Ren.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Hip Punch	Back & Arm 🌱		Body Balance	Style up Pilates	
mao.y	Harune.A		mao.y	Sayaka.T		Sayaka.T	Momoka.m	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Hip Punch		Waist 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Momoka.m	mao.y		Sayaka.T			mao.y	Ren.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Back & Spine	Basic 🌱							Advance
mao.y	Harune.A							Momoka.m
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🌱								Basic 🌱
Momoka.m								Ren.K
close								close
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic 🌱	Advance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
		Momoka.m	mao.y	Sayaka.T	Ren.K			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱			
	mao.y	Momoka.m	mao.y	yuna				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Style up Pilates	Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱					
Momoka.m	mao.y	Sayaka.T	Ren.K					

pilatesK 堺東店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Body Balance		Basic 🌱	jump to burn		Pre Basic 🌱	Waist 🌱				
Sayaka.T		Momoka.m	mao.y		Sayaka.T	Sayaka.T				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Advance		Hip & Leg 🌱	Hip Punch				
Ren.K		Ren.K	Momoka.m		Ren.K	mao.y				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱			Body Balance	Pre Basic 🌱				
Sayaka.T		Momoka.m			Sayaka.T	Sayaka.T				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Hip & Leg 🌱							Back & Spine			
Ren.K							mao.y			
close							close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30
										Body Balance
										Sayaka.T
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
	Back & Spine		Waist 🌱	Basic 🌱						Style up Pilates
	mao.y		Sayaka.T	Ren.K						Momoka.m
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Back & Arm 🌱						
	Sayaka.T	Ren.K	Momoka.m	Ren.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip Punch	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱							
mao.y	Sayaka.T	Ren.K	Momoka.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。