

pilatesK 堺東店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/09/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Body Balance	Back & Spine	Back & Arm 🦋		Hip & Leg 🦋	Hip Punch		
	Sayaka.T	yuna	Ren.K		Ren.K	mao.y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Style up Pilates	Hip & Leg 🦋	Pre Basic 🦋		Beauty Conditioning 🦋	Pre Basic 🦋		
	Momoka.m	Ren.K	Sayaka.T		Momoka.m	Sayaka.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Waist 🦋	Beauty Conditioning 🦋	Hip & Leg 🦋		Basic 🦋			
	Sayaka.T	yuna	Ren.K		Ren.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic 🦋	jump to burn					
		Ren.K	Sayaka.T					
		close						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Basic 🦋	Back & Arm 🦋		Body Balance	Pre Basic 🦋			
mao.y	Ren.K	Sayaka.T		Momoka.m	Sayaka.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🦋	Hip Punch	Style up Pilates		Hip & Leg 🦋	Beauty Conditioning 🦋			
Sayaka.T	mao.y	Momoka.m		Ren.K	Harune.A			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Back & Arm 🦋	jump to burn	Style up Pilates	Hip & Leg 🦋				
mao.y	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m	Sayaka.T				

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	Waist 🦋		Basic 🦋	Back & Spine		Back & Arm 🦋	
mao.y	Sayaka.T	Momoka.m		Momoka.m	mao.y		Ren.K	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🦋	Back & Arm 🦋	Basic 🦋		Pilates Cardio	Waist 🦋		Pre Basic 🦋	
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 🦋	Style up Pilates		Beauty Conditioning 🦋			Hip & Leg 🦋	
mao.y	Sayaka.T	Momoka.m		Momoka.m			Ren.K	
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 🦋								
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🦋			Hip Punch		Body Balance	Back & Arm 🦋		Style up Pilates
Ren.K			mao.y		Sayaka.T	Ren.K		Momoka.m
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	Waist 🦋		
Sayaka.T			Ren.K	Ren.K	mao.y	Sayaka.T		
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🦋			Waist 🦋	Hip & Leg 🦋	Basic 🦋	Advance		
Ren.K			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時間前を切った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						2026/09/13 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 🌿		Basic 🌿	Style up Pilates	
mao.y	Harune.A		mao.y	Sayaka.T		Momoka.m	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	close		
		Basic 🌿	Advance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
		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	Body Balance			
		mao.y	Momoka.m	mao.y	Sayaka.T			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Style up Pilates	Waist 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿					
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。