

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/19 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		
	Waist	Pilates Cardio	Shape up waist		Pilates Barre	Hip &Leg			
	Aya.M	Aya.M	mai.M		mai.M	Mio.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Hip&Leg	Waist		Beauty Conditioning	Pre Basic			
	Mio.M	Mio.M	Kyoka.K		Kyoka.K	mai.M			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
	Beauty Conditioning	Back&Arm	Pre Basic		Waist				
	Aya.M	Kyoka.K	mai.M		Kyoka.K				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	
		Basic	Back&Arm						
		Mio.M	Kyoka.K						
		17:30 ~ 18:30	close						
									Waist
									Aya.M
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Waist	Pre Basic			Shape up waist	Basic		Back&Arm	
	Mio.M	mai.M			Aya.M	Aya.M		Kyoka.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip&Leg	Hip&Leg	Back&Arm		Waist	Basic				
mai.M	Mio.M	Kyoka.K		Kyoka.K	Aya.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		Pilates Cardio	Waist				
Mio.M	mai.M	Aya.M	Aya.M	Kyoka.K					

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Pre Basic		Beauty Conditioning	Shape up waist						
Ren.K	Mio.M		Mio.M	mai.M		Aya.M	Aya.M						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Waist	Beauty Conditioning		Shape up waist	Waist		Waist	Beauty Conditioning						
Kyoka.K	Kyoka.K		Aya.M	Mio.M		Kyoka.K	Kyoka.K						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back&Arm	Pilates Barre		Basic			Hip&Leg	Basic						
Ren.K	Mio.M		Mio.M			Aya.M	Aya.M						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00					
Beauty Conditioning	Back&Arm	Back&Arm											
Kyoka.K	Kyoka.K	Kyoka.K											
	close												
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
										Basic	Waist		
Ren.K									Aya.M				
close									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
									Back&Arm	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre	
									Kyoka.K	Aya.M	mai.M	Mio.M	
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
			Beauty Conditioning			Back&Arm	Waist		Shape up waist				
			Aya.M			Kyoka.K	Mio.M		mai.M				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
	Waist	Hip&Leg	Pre Basic		Basic								
	Kyoka.K	Aya.M	mai.M		Mio.M								

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

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間前直前まで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。