

pilatesK		じゃんぼスクエア河内長野		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/01 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	
Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵				Pilates Cardio		Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Barre				Waist 🇯🇵	
mai.M		Mio.M				mai.M		Aya.M		Mio.M				Yuzuki	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵				Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Pilates Barre	
Aya.M		mai.M				Aya.M		yuzuyu.T		Aya.M				Mio.M	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵	
Aya.M						mai.M		Aya.M		Mio.M				Yuzuki	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Back & Arm 🇯🇵				Beauty Conditioning 🇯🇵							
				yuzuyu.T				Aya.M							
				17:30 ~ 18:30											
				Shape up waist											
				Aya.M											
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		close		Shape up waist					
Mio.M		mai.M		yuzuyu.T		Mio.M				Aya.M					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Pilates Cardio		Pilates Barre		Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵					
Aya.M		mai.M		Mio.M		mai.M				Mio.M					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Basic 🇯🇵		Shape up waist		Back & Arm 🇯🇵		Pilates Barre				Beauty Conditioning 🇯🇵					
Mio.M		Aya.M		yuzuyu.T		Mio.M				Aya.M					

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野		【 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
Basic 🍌		Waist 🍌	Shape up waist	Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🍌	Pre Basic 🍌
Aya.M		Hiori.O	Yuka.f	mai.M		Nako.T	mai.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌
mai.M		mai.M	Aya.M	Yuka.f		Aya.M	Mio.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Shape up waist	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	
		Hiori.O	Yuka.f	Mio.M		Nako.T	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Hip & Leg 🍌	Shape up waist			
			Aya.M	Yuka.f			
			17:30 ~ 18:30	close			
		Basic 🍌					
		Yuka.f					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Pilates Barre		Pilates Cardio		
Mio.M	mai.M	Aya.M	Mio.M		Aya.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	Shape up waist		Back & Arm 🍌		
Kyoka.K	Mio.M	Mio.M	Aya.M		Kyoka.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist 🍌	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌		
Kyoka.K	mai.M	Aya.M	Mio.M	Kyoka.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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/01 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 Pilates Barre	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🏊	close	
	Mio.M	Hiori.O	mai.M		Mio.M	Aya.M		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🏊	12:00 ~ 13:00 Waist 🏊	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning 🏊		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre		
	Haruna.y	Mio.M	Aya.M		Aya.M	Mio.M		
	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊	13:30 ~ 14:30 Shape up waist	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊		
	Mio.M	Hiori.O	mai.M		Mio.M	Aya.M		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏊		15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🏊	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊		
		Mio.M	Aya.M		Aya.M	Mio.M		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🏊	close		17:30 ~ 18:30 Basic 🏊	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🏊		
					Mio.M	Aya.M		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊			close	close		18:00 ~ 19:00 Basic 🏊
	mai.M	Haruna.y						haru.T
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🏊	19:30 ~ 20:30 Shape up waist						19:30 ~ 20:30 Shape up waist
	Aya.M	mai.M						Aya.M
21:00 ~ 22:00 Basic 🏊	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊	21:00 ~ 22:00 Waist 🏊						
mai.M	Haruna.y	haru.T						

pilatesK じゃんぼスクエア河内長野			【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈		Basic 🌈	Waist 🌈	
mai.M	Renon.M	Aya.M		Aya.M	Mio.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌈	Pilates Barre	Pilates Cardio		Pilates Barre	Hip & Leg 🌈	
Mio.M	Mio.M	mai.M		Mio.M	Mio.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	Beauty Conditioning 🌈			Waist 🌈	
Mio.M	Renon.M	Aya.M			Aya.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Waist 🌈	Pre Basic 🌈				
	Mio.M	mai.M				
	17:30 ~ 18:30					
Basic 🌈						
Renon.M						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌈			Shape up waist		Pilates Cardio	
Erina.T			mai.M	Aya.M		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌈			Basic 🌈	Pre Basic 🌈		
Mio.M			Mio.M	mai.M		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌈			Hip & Leg 🌈	Beauty Conditioning 🌈		
Erina.T			mai.M	Aya.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。