

pilatesK		じゃんぼスクエア河内長野		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/12 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	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		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	close	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		2026/09/12 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio		Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
	Mio.M	Hiori.O	mai.M		Mio.M	Aya.M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Pilates Cardio	Pilates Barre	
	Haruna.y	Mio.M	Aya.M		Aya.M	Mio.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	
	Mio.M	Hiori.O	mai.M		Mio.M	Aya.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
		Mio.M	Aya.M		Aya.M	Mio.M	
		17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Basic 🌿				Back & Arm 🌿		
	Mio.M				Aya.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿			
mai.M	Haruna.y			haru.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist			Shape up waist			
Aya.M	mai.M			Aya.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			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 🌿	Back&Arm 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	
mai.M	Yuzuki	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		13:30 ~ 14:30	close	
Hip&Leg 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Waist 🌿		
Mio.M	Yuzuki	Aya.M		Aya.M		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Basic 🌿	Pre Basic 🌿				
	Mio.M	mai.M				
	~					
	17:30 ~ 18:30					
Back&Arm 🌿						
Yuzuki						
18:00 ~ 19:00	close	close				
Back&Arm 🌿				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Erina.T				Shape up waist	Pilates Cardio	
19:30 ~ 20:30				mai.M	Aya.M	
Basic 🌿				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Mio.M				Basic 🌿	Pre Basic 🌿	
21:00 ~ 22:00				Mio.M	mai.M	
Hip&Leg 🌿				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
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。