

pilatesK 茨木店		【 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	
	10:30 ~ 11:30 Reset Flow kaho.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Nanami.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Himeno.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch kaho.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K		
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Miyuu.m	12:00 ~ 13:00 Hip Punch kaho.O	12:30 ~ 13:30 jump to burn kaho.O		12:00 ~ 13:00 Release&Strength kaho.O	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Himeno.k		
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength kaho.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 MUTSUKI.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.K		
	close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌱 Nanami.M	16:30 ~ 17:30 Style up Pilates kaho.O					
		16:30 ~ 17:30 Reset Flow kaho.O						
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.K						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Miyuu.m				18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Himeno.k	18:00 ~ 19:00 jump to burn kaho.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K	
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Himeno.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn kaho.O				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Himeno.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Himeno.k	
21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Miyuu.m				21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Himeno.k	21:00 ~ 22:00 Release&Strength kaho.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.K	

pilatesK 茨木店		【 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 Basic 🌱 Miyuu.m	10:30 ~ 11:30 Release&Strength kaho.O	10:30 ~ 11:30 Reset Flow kaho.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Himeno.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Himeno.k		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.m
12:00 ~ 13:00 Hip Punch kaho.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Himeno.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 MUTSUKI.K		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱 Nanami.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Miyuu.m		12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Himeno.k
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Miyuu.m	14:30 ~ 15:30 Style up Pilates kaho.O		13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Himeno.k	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Himeno.k		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Miyuu.m
close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow kaho.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.K					
	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Himeno.k						
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Miyuu.m						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 MUTSUKI.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Miyuu.m	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength kaho.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Himeno.k				19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Nanami.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Himeno.k
21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱 MUTSUKI.K				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Miyuu.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.K	21:00 ~ 22:00 Style up Pilates kaho.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 MUTSUKI.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週間前迄にお願ひしております。
 ・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 茨木店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Basic 🟢		Beauty Conditioning 🟢	jump to burn		Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	
Himeno.k	Miyuu.m		Nanami.M	kaho.O		Himeno.k	Miyuu.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🟢	Hip Punch		Style up Pilates	Back & Arm 🟢		Hip & Leg 🟢	Release&Strength	
Miyuu.m	kaho.O		kaho.O	MUTSUKI.K		MUTSUKI.K	kaho.O	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Back & Arm 🟢		Basic 🟢	Style up Pilates		Waist 🟢	Back & Arm 🟢	
kaho.O	Miyuu.m		Nanami.M	kaho.O		Himeno.k	MUTSUKI.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🟢	Style up Pilates						Basic 🟢	
Himeno.k	kaho.O						Miyuu.m	
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30	
Reset Flow							Hip Punch	
kaho.O							kaho.O	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🟢							Back & Arm 🟢	
Miyuu.m							MUTSUKI.K	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pilates Cardio	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢		
			Himeno.k	Miyuu.m	Miyuu.m	Miyuu.m		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Release&Strength	Waist 🟢	Pilates Cardio	Pre Basic 🟢		
			kaho.O	Himeno.k	Himeno.k	MUTSUKI.K		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		
			Himeno.k	Miyuu.m	Miyuu.m	Miyuu.m		

pilatesK 茨木店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🟢		Basic 🟢	Hip Punch		Reset Flow	Basic 🟢	
MUTSUKI.K		Himeno.k	kaho.O		kaho.O	Miyuu.m	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio		Hip & Leg 🟢	Pre Basic 🟢		Back & Arm 🟢	Reset Flow	
Himeno.k		Miyuu.m	MUTSUKI.K		MUTSUKI.K	kaho.O	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🟢		Waist 🟢	Release&Strength		Style up Pilates	Pilates Cardio	
MUTSUKI.K		Himeno.k	kaho.O		kaho.O	Himeno.k	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🟢						Pre Basic 🟢	
Himeno.k						MUTSUKI.K	
						16:30 ~ 17:30	
						Hip & Leg 🟢	
						Miyuu.m	
						18:00 ~ 19:00	
						Waist 🟢	
						Himeno.k	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢	
			Miyuu.m	MUTSUKI.K	Miyuu.m	Nanami.M	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Shape up waist	jump to burn	Pre Basic 🟢	Waist 🟢	
			Himeno.k	kaho.O	MUTSUKI.K	Himeno.k	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	Beauty Conditioning 🟢	
			Miyuu.m	MUTSUKI.K	Miyuu.m	Nanami.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。