

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	close	close	
	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Beauty Conditioning 🍃			
	Mao.H	Hikaru.O	Mao.H		Hikaru.O			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Pre Basic 🍃			
	MiO.M	Mao.H	Hikaru.O		Lica.I			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		
	Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃		
	Mao.H	Mao.H	Mao.H		Hikaru.O	Hikaru.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30		
		Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
		Hikaru.O	Hikaru.O		Mao.H	Mao.H		
		close	17:30 ~ 18:30		close	17:30 ~ 18:30		close
			Waist 🍃			Hip & Leg 🍃		
	Lica.I		Mao.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃		Waist 🍃		
MiO.M	Lica.I			Mao.H	Hikaru.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🍃	Basic 🍃			Waist 🍃	Basic 🍃			
Lica.I	MiO.M	Lica.I	Lica.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍃	Waist 🍃			Pre Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃			
MiO.M	Lica.I			Lica.I	Hikaru.O			

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿
Mao.H	Mao.H	MiO.M	Hikaru.O	Mao.H	MiO.M		MiO.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		Basic 🌿
Hikaru.O	MiO.M	Lica.I	Mao.H	Mao.H	Lica.I		Hikaru.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Waist 🌿
Mao.H	Lica.I	MiO.M	Lica.I	Hikaru.O			MiO.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close			close
	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿				
	MiO.M	Lica.I	Hikaru.O				
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30				
	Basic 🌿		Pre Basic 🌿				
Mao.H	close	Lica.I	close				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
MiO.M		MiO.M		Hikaru.O	Lica.I	Mao.H	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
Hikaru.O		Hikaru.O		MiO.M	Mao.H	Lica.I	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
MiO.M		MiO.M		Hikaru.O	Lica.I	Mao.H	

🍃：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 ビバモール寝屋川

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/10/09 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													
Basic	Hip & Leg		Waist	Basic		Basic	Back & Arm													
Mao.H	Hikaru.O		MiO.M	Lica.I		MiO.M	MiO.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													
Hip & Leg	Beauty Conditioning		Back & Arm	Beauty Conditioning		Hip & Leg	Waist													
Hikaru.O	Mao.H		Mao.H	Mao.H		MiO.M	MiO.M													
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30													
Back & Arm	Basic		Basic			Beauty Conditioning	Pre Basic													
Mao.H	Hikaru.O		MiO.M			Mao.H	Lica.I													
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00													
Basic	Back & Arm						Beauty Conditioning													
Hikaru.O	Mao.H						Lica.I													
17:30 ~ 18:30	close						17:30 ~ 18:30													
							Basic													
							MiO.M													
close							close													

pilatesK ビバモール寝屋川

【 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				
Waist 🇲🇻		Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻		Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻				
RIO		MI.O.M	MI.O.M		MI.O.M	MI.O.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🇲🇻		Waist 🇲🇻	Basic 🇲🇻		Back & Arm 🇲🇻	Beauty Conditioning 🇲🇻				
Hikaru.O		Lica.I	Hikaru.O		Mao.H	Hikaru.O				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg 🇲🇻		Hip & Leg 🇲🇻			Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻				
Hikaru.O		MI.O.M			MI.O.M	Lica.I				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🇲🇻							Pre Basic 🇲🇻			
RIO							Lica.I			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30
										Hip & Leg 🇲🇻
										Lica.I
										close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
Beauty Conditioning 🇲🇻	Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Beauty Conditioning 🇲🇻							
Mao.H	Mao.H	Mao.H	未定							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Pre Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻							
Lica.I	Mao.H	Hikaru.O	Hikaru.O							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻							
Mao.H	Hikaru.O	Hikaru.O	未定							

🟡: 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。