

pilatesK 八尾店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/14 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Basic	Back&Arm	Reset Flow	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	
Natsumi.C	Natsumi.C	haru.T	haru.T		Natsumi.C	Seina.K	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Pilates Cardio	Waist	Pre Basic		Reset Flow	Back&Spine	
Seina.K	Seina.K	Natsumi.C	Haruna.y		haru.T	haru.T	
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Basic	Back&Spine	Style up Pilates		Waist	Release&Strength	
Natsumi.C	Natsumi.C	Haruna.y	haru.T		Natsumi.C	Seina.K	
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00	close		close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Cardio		Basic				Basic	
Seina.K		haru.T				haru.T	
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
		Back&Arm				Pilates Cardio	
		Natsumi.C				Seina.K	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Pilates Cardio					Waist	
	Haruna.y					haru.T	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	jump to burn		Waist	Back&Spine	Style up Pilates		
	Haruna.y		Natsumi.C	Haruna.y	haru.T		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Waist		Advance	Release&Strength	Back&Arm		
	Seina.K		Haruna.y	Seina.K	Natsumi.C		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Pre Basic		Back&Arm	Basic	Release&Strength		
	Haruna.y		Natsumi.C	Seina.K	haru.T		

pilatesK 八尾店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	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	
	Basic	Pre Basic		jump to burn	Basic	Back&Arm	Waist	
	Natsumi.C	Haruna.y		Haruna.y	Natsumi.C	haru.T	Natsumi.C	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
	jump to burn	Hip Punch		Release&Strength	Back&Arm	Pilates Cardio	Hip Punch	
	Haruna.y	haru.T		Seina.K	Himari.S	Seina.K	haru.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Back&Spine		Advance	jump to burn	Reset Flow	Basic	
	Natsumi.C	Haruna.y		Haruna.y	Haruna.y	haru.T	Natsumi.C	
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
						Waist	Hip&Leg	
						Natsumi.C	Seina.K	
						16:30 ~ 17:30		
						Pre Basic		
						Haruna.y		
	18:00 ~ 19:00							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
	Hip&Leg	Back&Arm		Pilates Cardio	Hip Punch			Advance
	Seina.K	Natsumi.C	Seina.K	haru.T			Haruna.y	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
	Advance	Reset Flow	Basic	Waist			Hip&Leg	
	Haruna.y	haru.T	haru.T	Seina.K			haru.T	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
	Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg	Basic			Back&Spine	
	Seina.K	Natsumi.C	Seina.K	haru.T			Haruna.y	

・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週間前までにお申し込みしております。
・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 八尾店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Release&Strength		Waist	Hip Punch	Basic	Hip&Leg	Basic	
Seina.K	Seina.K		Natsumi.C	haru.T	Seina.K	Seina.K	yuka.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Basic	Back&Spine	Back&Arm	Waist	
Natsumi.C	Seina.K		Haruna.y	yuka.k	Haruna.y	Natsumi.C	Natsumi.C	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio	Pre Basic		Basic	Waist	Pilates Cardio	Release&Strength	Advance	
Seina.K	Seina.K		Natsumi.C	Natsumi.C	Seina.K	Seina.K	Haruna.y	
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	
				Reset Flow	Pre Basic	Style up Pilates		
				haru.T	Haruna.y	haru.T		
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		
				Back&Arm		Waist		
				yuka.k		Natsumi.C		
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Basic			Hip Punch					
Natsumi.C			haru.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Waist	Style up Pilates	Back&Arm				Back&Arm	
Haruna.y	Natsumi.C	haru.T	haru.T				Natsumi.C	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Back&Arm	Advance	Pilates Cardio	Hip Punch				Basic	
Natsumi.C	Haruna.y	Seina.K	haru.T				Natsumi.C	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Back&Arm	Release&Strength	Advance				Pilates Cardio	
Haruna.y	Natsumi.C	Seina.K	Haruna.y				Haruna.y	

pilatesK 八尾店		【 11/25 ~ 】 スケジュール			
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio		Pre Basic	Pilates Cardio	Waist	Reset Flow
Seina.K		Haruna.y	haru.T	Seina.K	haru.T
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Release&Strength		Waist	Beauty Conditioning	Style up Pilates	Back&Spine
haru.T		Seina.K	Yuna	haru.T	Haruna.y
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Basic		jump to burn	Hip Punch	Hip&Leg	Hip&Leg
Seina.K		Haruna.y	haru.T	Seina.K	haru.T
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	Basic			Reset Flow	
	Seina.K			haru.T	
	16:30 ~ 17:30				
	jump to burn				
	Yuna				
	18:00 ~ 19:00				
	Hip&Leg				
Seina.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Back & Spine	Basic	Release&Strength			Basic
Haruna.y	haru.T	Seina.K			Natsumi.C
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Style up Pilates	Waist	Back & Spine			Pilates Cardio
haru.T	Natsumi.C	Haruna.y			Haruna.y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
jump to burn	Reset Flow	Hip&Leg			Back&Arm
Haruna.y	haru.T	Seina.K			Natsumi.C

・体験可能レッスン
 ・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1時間前迄のキャンセルは時間前迄となります。
 ※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。