

pilatesK 堺東店		【 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
Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Pilates Cardio		Waist 🌱	Style up Pilates	
mao.y	Harune.A	mao.y	Momoka.m		Sayaka.T	Momoka.m	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
Momoka.m	Sayaka.T	Ren.K	mao.y		Ren.K	Sayaka.T	
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	jump to burn	Advance			Body Balance	Basic 🌱	
mao.y	Harune.A	mao.y			Sayaka.T	Momoka.m	
16:30 ~ 17:30	close	15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	
Style up Pilates		Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱	
Momoka.m		Ren.K				Sayaka.T	
close		close				close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
		Basic 🌱				jump to burn	
	Ren.K	Sayaka.T					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Basic 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
	Ren.K	Sayaka.T	Ren.K	Momoka.m			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Style up Pilates	Basic 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱				
Momoka.m	Ren.K	mao.y	Ren.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Advance				
Ren.K	Sayaka.T	Ren.K	Momoka.m				

pilatesK 堺東店		【 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	close			
	Beauty Conditioning 📄	Back & Arm 📄		Hip & Leg 📄	Basic 📄	Advance				
	Momoka.m	mao.y		Ren.K	Momoka.m	mao.y				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Hip & Leg 📄	Style up Pilates		jump to burn	Back & Spine	Body Balance				
	Ren.K	Momoka.m		Sayaka.T	mao.y	Sayaka.T				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Pilates Cardio			Back & Arm 📄	Waist 📄	Hip & Leg 📄				
	Momoka.m			Ren.K	Momoka.m	mao.y				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Hip Punch		Basic 📄		
						mao.y		Ren.K		
						close		close		
						17:30 ~ 18:30				
						Style up Pilates				
						Momoka.m				
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Hip Punch				Pre Basic 📄		Back & Spine	Basic 📄	
		mao.y				Sayaka.T		mao.y	Momoka.m	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Basic 📄	Hip & Leg 📄		Back & Arm 📄	Body Balance					
	Sayaka.T	Ren.K		Ren.K	Sayaka.T					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Back & Spine	Body Balance		Basic 📄	Pilates Cardio					
	mao.y	Sayaka.T		mao.y	Momoka.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。

pilatesK 堺東店		【 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	close	10:30 ~ 11:30		
Advance	Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Body Balance		Hip Punch		
Momoka.m	Sayaka.T		mao.y	Ren.K	Sayaka.T		mao.y		
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 🇯🇵	Body Balance		Basic 🇯🇵	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		
mao.y	Momoka.m		Ren.K	Sayaka.T	Ren.K		Ren.K		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Beauty Conditioning 🇯🇵			Pilates Cardio	Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵		
Momoka.m			mao.y	Ren.K	Sayaka.T		mao.y		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Waist 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		
					Sayaka.T		Ren.K		
					close				
					17:30 ~ 18:30		Back & Arm 🇯🇵		
Ren.K									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Body Balance				jump to burn
Ren.K			Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m				Sayaka.T
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
jump to burn	Style up Pilates	Pilates Cardio	Pre Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
mao.y	Momoka.m	Momoka.m	Sayaka.T	Momoka.m					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Advance				Pre Basic 🇯🇵		
Ren.K	Ren.K	Sayaka.T	Momoka.m				Sayaka.T		

pilatesK 堺東店		【 11/25 ~ 11/30 】				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	close	
jump to burn		Hip Punch	Style up Pilates	Advance		
Sayaka.T		mao.y	Momoka.m	mao.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		
Ren.K		Sayaka.T	mao.y	Sayaka.T		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Back & Arm 🌱	Body Balance	Pilates Cardio		
		mao.y	Momoka.m	Momoka.m		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Back & Spine	Waist 🌱		
			mao.y	Sayaka.T		
			close			
			17:30 ~ 18:30			
		Basic 🌱				
		Ren.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Advance	Waist 🌱	Style up Pilates				
mao.y	Sayaka.T	Momoka.m				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
Momoka.m	mao.y	Ren.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱				
mao.y	Sayaka.T	Momoka.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。