

pilatesK ビバモール寝屋川		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/20 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	
Beauty Conditioning	Basic	Waist	Pre Basic		Basic	jump to burn		
Mao.H	Mio.M	Hikaru.O	Lica.I		Hikaru.O	Lica.I		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pre Basic	jump to burn	Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Beauty Conditioning		
Lica.I	Lica.I	Mao.H	Hikaru.O		Mao.H	Hikaru.O		
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip&Leg		Basic			Waist	Pre Basic		
Mao.H		Mio.M			Hikaru.O	Lica.I		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		
jump to burn		Beauty Conditioning				Hip&Leg		
Lica.I		Hikaru.O				Hikaru.O		
close		close				close		close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Hip&Leg				Waist		
		Mio.M				Hikaru.O		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close			
	Pre Basic	Beauty Conditioning	Basic			Back&Arm		
	Lica.I	Mao.H	Mio.M			Lica.I		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
	Beauty Conditioning	Basic	Back&Arm			jump to burn		
	Hikaru.O	Hikaru.O	Mao.H			Lica.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Hip&Leg	Waist	Basic					
Hikaru.O	Mao.H	Mio.M	Mao.H					

pilatesK ビバモール寝屋川		【 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	
	Basic	Beauty Conditioning		jump to burn	Basic	Beauty Conditioning		
	Mio.M	Mao.H		Lica.I	Mio.M	Mao.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	jump to burn	Basic		Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg		
	Lica.I	Mio.M		Mao.H	Lica.I	Noa.T		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist			Pre Basic	Hip&Leg	Basic		
	Mio.M			Lica.I	Mio.M	Mao.H		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist		Back&Arm
						Mio.M		Noa.T
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
						Pre Basic		
						Lica.I		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Basic	jump to burn		Pre Basic	Waist			
	Mao.H	Lica.I		ayu.s	Hikaru.O			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip&Leg	Basic		Waist	Hip&Leg			
	Lica.I	Hikaru.O		Hikaru.O	Mao.H			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Pre Basic	Waist		Back&Arm	Basic			
	Mao.H	Hikaru.O		ayu.s	Hikaru.O			

・休職可能レッスン
 ・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 ビバモール寝屋川		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/20 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	Waist		Basic	Waist	Hip&Leg	jump to burn	Waist	
Hikaru.O	Lica.I		Mao.H	Mio.M	Mao.H	Lica.I	Mio.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist	jump to burn		jump to burn	Back&Arm	Waist	Hip&Leg	Pre Basic	
Mio.M	Lica.I		Lica.I	Mao.H	Hikaru.O	Hikaru.O	Lica.I	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic			Back&Arm	Basic	Back&Arm	Pre Basic	Hip&Leg	
Hikaru.O			Mao.H	Mio.M	Mao.H	Lica.I	Mio.M	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
					Beauty Conditioning	Basic	Waist	
					Mao.H	Hikaru.O	Hikaru.O	
					close	close	close	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Hip&Leg			Basic	close				
Mio.M			Hikaru.O					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Basic			
Mao.H	Hikaru.O	Mio.M	Mio.M		Mao.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30		
Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning	Basic			jump to burn		
Mio.M	Mao.H	Hikaru.O	Hikaru.O			Lica.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Waist			Beauty Conditioning		
Mao.H	Mao.H	Mio.M	Mio.M			Mao.H		

pilatesK ビバモール寝屋川		【 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
Basic		Back & Arm	Pre Basic	Back & Arm	
Mio.M		Lica.I	Lica.I	Mao.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist		Hip & Leg	Hip & Leg	jump to burn	
Hikaru.O		Hikaru.O	Mio.M	Lica.I	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Pre Basic	jump to burn	Basic	
		Lica.I	Lica.I	Hikaru.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Back & Arm	Hip & Leg	
			Lica.I	Mao.H	
	close		close	close	
		17:30 ~ 18:30			
		Waist			
	Mio.M	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Hip & Leg		Waist		
Lica.I	Mio.M		Mio.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic		Beauty Conditioning		
Mao.H	Mao.H		Hikaru.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Back & Arm		Basic		
Lica.I	Mao.H		Mio.M		

・休職可能レッスン
 ・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。