

pilatesK 茨木店

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

pilatesK 茨木店

【 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	
	Reset Flow	Waist 🌿		Shape up waist	Style up Pilates	Basic 🌿		
	kaho.O	Himeno.k		Himeno.k	kaho.O	Miyuu.m		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		
	Miyuu.m	MUTSUKI.K		kaho.O	Himeno.k	MUTSUKI.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip Punch	Basic 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
	kaho.O	Himeno.k		Himeno.k	MUTSUKI.K	Miyuu.m		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Reset Flow		Back & Arm 🌿
						kaho.O		MUTSUKI.K
						16:30 ~ 17:30		
						Waist 🌿		

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

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