

| 08/01   | 08/02                                  | 08/03                                   | 08/04 | 08/05                                 | 08/06                                   | 08/07                                  | 08/08  |
|---|--|---|-------|---------------------------------------|---|--|--|
| 金   | 土                                      | 日                                       | 月     | 火                                     | 水                                       | 木                                      | 金  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuka.N                | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Maho.F       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T  | ~     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yuka.N      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Haruka.T | ~                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Haruka.T          |
| 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nana | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Yuka.N       | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Honoka.T | ~     | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Yuka.N | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Maho.F        | ~                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Honoka.T               |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maho.F                | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Honoka.T      | ~     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maho.F      | ~                                       | ~                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T           |
| ~   | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Yuka.N  | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Yuka.N        | ~     | ~                                     | ~                                       | ~                                      | ~  |
| ~   | ~                                      | ~                                       | ~     | ~                                     | ~                                       | ~                                      | ~  |
| ~   | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Maho.F       | ~                                       | ~     | ~                                     | ~                                       | ~                                      | ~  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Honoka.T         | ~                                      | ~                                       | ~     | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuka.N      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yuka.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F             |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maho.F                | ~                                      | ~                                       | ~     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maho.F      | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Yuka.N        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yuka.N       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D           |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Honoka.T          | ~                                      | ~                                       | ~     | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F  | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Yuka.N        | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Sachi |

| 08/09                                   | 08/10                                   | 08/11 | 08/12                                   | 08/13  | 08/14                                  | 08/15                                   | 08/16                                   |
|---|---|-------|---|--|--|---|---|
| 土                                       | 日                                       | 月     | 火                                       | 水  | 木                                      | 金                                       | 土                                       |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | ~     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuka.N                 | ~                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Honoka.T      |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Haruka.T | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Yuka.N        | ~     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Maho.F        | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Sachi | ~                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Honoka.T  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Haruka.T      | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>Yuka.N        | ~     | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | ~  | ~                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Honoka.T      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maho.F        |
| 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Yuka.N        | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Honoka.T | ~     | ~                                       | ~  | ~                                      | ~                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F    |
| ~                                       | ~                                       | ~     | ~                                       | ~  | ~                                      | ~                                       | ~                                       |
| 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | ~                                       | ~     | ~                                       | ~  | ~                                      | ~                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Haruka.T |
| ~                                       | ~                                       | ~     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Honoka.T      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F             | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuka.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Maho.F        | ~                                       |
| ~                                       | ~                                       | ~     | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T  | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Haruka.T          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | ~                                       |
| ~                                       | ~                                       | ~     | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Haruka.T | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Maho.F                 | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Yuka.N       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Haruka.T | ~                                       |

👉：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週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。

pilates K イオンタウン松阪船江 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/7/15 更新

| 08/17                                   | 08/18 | 08/19                                   | 08/20                                  | 08/21                                   | 08/22                                   | 08/23                                  | 08/24                                  |
|---|-------|---|--|---|---|--|--|
| 日                                       | 月     | 火                                       | 水                                      | 木                                       | 金                                       | 土                                      | 日                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Haruka.T | ~     | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F   | ~                                       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yuka.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yuka.N       |
| 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Yuka.N        | ~     | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Yuka.N  | ~                                       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Haruka.T | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Maho.F       | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | ~     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Maho.F        | ~                                      | ~                                       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Yuka.N        | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Yuka.N       |
| 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Yuka.N        | ~     | ~                                       | ~                                      | ~                                       | ~                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Yuka.N       |
| ~                                       | ~     | ~                                       | ~                                      | ~                                       | ~                                       | ~                                      | ~                                      |
| ~                                       | ~     | ~                                       | ~                                      | ~                                       | ~                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Maho.F       | ~                                      |
| ~                                       | ~     | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuka.N        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yuka.N       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Haruka.T | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | ~                                      | ~                                      |
| ~                                       | ~     | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Haruka.T | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yuka.N       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Yuka.N        | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | ~                                      | ~                                      |
| ~                                       | ~     | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Yuka.N        | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Yuka.N        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Maho.F        | ~                                      | ~                                      |

pilates K イオンタウン松阪船江 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/7/15 更新

| 08/25 | 08/26                                   | 08/27                                  | 08/28                                | 08/29                                   | 08/30                                  | 08/31                                  |
|-------|---|--|--------------------------------------|---|--|--|
| 月     | 火                                       | 水                                      | 木                                    | 金                                       | 土                                      | 日                                      |
| ~     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yuka.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D | ~                                    | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Honoka.T | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Honoka.T     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T |
| ~     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Honoka.T      | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Yuka.N       | ~                                    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Maho.F       |
| ~     | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Yuka.N   | ~                                      | ~                                    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Honoka.T      | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Yuka.N       | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Syuri.D |
| ~     | ~                                       | ~                                      | ~                                    | ~                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Honoka.T     | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T |
| ~     | ~                                       | ~                                      | ~                                    | ~                                       | ~                                      | ~                                      |
| ~     | ~                                       | ~                                      | ~                                    | ~                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Honoka.T | ~                                      |
| ~     | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Honoka.T  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Honoka.T     | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yuka.N     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Maho.F        | ~                                      | ~                                      |
| ~     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Syuri.D       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Maho.F     | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Maho.F    | ~                                      | ~                                      |
| ~     | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Honoka.T | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Honoka.T     | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Maho.F | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Syuri.D  | ~                                      | ~                                      |

👉: 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。