

pilates K イオンタウン名西店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/12 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Basic		Back&Arm	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Basic	Hip&Leg
Yukina.K		Monami.O	Kasumi.S	Fuka.y		Monami.O	Kasumi.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Waist	Basic	Hip&Leg		Waist	Basic
Kasumi.S		Kasumi.S	Fuka.y	Fuka.y		Yukina.K	Yukina.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	jump to burn	Basic		Back&Arm	
		Monami.O	Fuka.y	Yukina.K		Monami.O	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Stretch&Conditioning	Back&Arm			
			Monami.O	Yukina.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning	Waist	Basic	Waist			Back&Arm	Hip&Leg
Fuka.y	Yukina.K	Fuka.y	Kasumi.S			Yukina.K	Fuka.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Hip&Leg				Hip&Leg	jump to burn
Kasumi.S	Yukina.K	Kasumi.S				Kasumi.S	Fuka.y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Back&Arm	Stretch&Conditioning				Waist	Stretch&Conditioning
Fuka.y	Monami.O	Fuka.y				Kasumi.S	Monami.O

pilates K イオンタウン名西店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/12 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	Back&Arm	Basic		Back&Arm	Waist	
	Yukina.K	Yukina.K	Monami.O		Yukina.K	Kasumi.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Hip&Leg	Waist		Basic	jump to burn	
	Yukina.K	Fuka.y	Kasumi.S		Yukina.K	Fuka.y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Stretch&Conditioning		
	Monami.O	Fuka.y	Kasumi.S		Monami.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Stretch&Conditioning				
		Yukina.K	Monami.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip&Leg	jump to burn			Waist	Back&Arm	Waist
Yukina.K	Riko.s	Fuka.y			Kasumi.S	Yukina.K	Yukina.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch&Conditioning	Basic				Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm
Monami.O	Riko.s				Monami.O	Fuka.y	Monami.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Back&Arm				Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning
Yukina.K	Monami.O				Kasumi.S	Yukina.K	Monami.O

・体験可能レッスン
 ・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。

pilates K イオンタウン名西店

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/09/12

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg		Shape up waist	Basic		Back&Arm
Fuka.y	Saki.Y	Kasumi.S		Kasumi.S	Monami.O		Monami.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Back&Arm	Basic		Stretch&Conditioning	Waist		Basic
Yukina.K	Saki.Y	Yukina.K		Monami.O	Kasumi.S		Yukina.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Hip&Leg	Waist		Hip&Leg			Stretch&Conditioning
Fuka.y	Fuka.y	Kasumi.S		Kasumi.S			Monami.O
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	jump to burn	Back&Arm					
	Fuka.y	Yukina.K					
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Stretch&Conditioning			Basic	Shape up waist	Hip&Leg	Waist
Monami.O	Monami.O			Yukina.K	Kasumi.S	Kasumi.S	Akane
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Back&Arm	Basic	Waist	Basic
Yukina.K				Monami.O	Yukina.K	Yukina.K	Yukina.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Waist	Back&Arm	Shape up waist	Hip&Leg
Monami.O				Yukina.K	Yukina.K	Kasumi.S	Akane

pilates K イオンタウン名西店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/09/12

更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Basic	Waist		Basic
Kasumi.S	Monami.O		Monami.O	Kasumi.S		Monami.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning	Back&Arm		Shape up waist	Stretch&Conditioning		Stretch&Conditioning
Monami.O	Monami.O		Kasumi.S	Monami.O		Fuka.y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	jump to burn		Back&Arm			Hip&Leg
Monami.O	Fuka.y		Monami.O			Fuka.y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Shape up waist	Hip&Leg					
Kasumi.S	Fuka.y					
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn			Stretch&Conditioning	Basic	Waist	Hip&Leg
Fuka.y			Fuka.y	Fuka.y	Yukina.K	Kasumi.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip&Leg	jump to burn	Basic	Shape up waist
			Kasumi.S	Fuka.y	Yukina.K	Kasumi.S
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			jump to burn	Waist	Back&Arm	jump to burn
			Fuka.y	Yukina.K	Monami.O	Fuka.y

: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週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
※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。