pila	ites K	くく イオンモール 歴	肥島店		[10/0)1	~	10/0	8]	スケ	ジュ	ール					2025/09	/14	更新
	10/01			10/02			10/03			10/04			10/05		10/06		10/07			10/08	
	水			木			金			±			日		月		火			水	
10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
В	Basic 🔰					Hip & Leg ⊌			Back & Arm ⊌			jump to burn				Stretch &	Condi	tioning 🔰	Bac	k & Arr	n 🔰
	Yuu.Y					Sa	akurako.	.K		Mei.N			Yuu.Y				Mei.N			miyuu.y	,
12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:30	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30
jum	p to b	urn				v	Vaist 🔰		Е	asic		Stretch &	Condi	tioning 🔰		Hij	&Leç	j 🔰	В	asic	
	Yuu.Y						Yuu.Y			Yuu.Y			Mei.N				miyuu.	У		Yuu.Y	
						13:30	~	14:30	14:00	~	15:00	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30			
						В	Basic 🔰		Stretch &	Condi	tioning 🔰	Е	asic			Вас	k&Ar	m 🔰			
						Sa	akurako.	.ĸ		Mei.N			Yuu.Y				Mei.N				
									15:30	~	16:30	16:30	~	17:30							
									jum	p to b	urn	Вас	k & Arı	n 🔰							
										Yuu.Y			Mei.N								
															close						
									17:30	~	18:30										
									v	Vaist 🔰											
										Yuu.Y											
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00
Stretch &	Condit	tioning 🔰	٧	Naist 🔰	I	Е	Basic 🔰									Bac	k&Ar	m 🔰	Hip	&Leg	¥
	Mei.N		S	akurako.	ĸ		Yuu.Y										miyuu.	у	-	miyuu.y	,
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30
В	Basic 🔰		Hip	p & Leg	V	Stretch &	Condit	tioning 🔰								E	Basic I	1	Stretch &	Condi	tioning 🔰
	kurako			miyuu.y			Mei.N										akurak			Mei.N	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00
Hip	&Leg	¥	Е	Basic 🔰	I	Вас	k&Arn	n 🔰								1	Vaist	1	В	asic	
Sa	akurako	.K	S	akurako.	K		Mei.N									s	akurak	o.K	Sa	kurako	.K
					_						_										

pilates	K 1	けンモール鹿	児島店		[10/0)9	~	10/	16	1	スケジュール							2025/09	/14	更新
	10/09			10/10		10/11		10/12			10/13	10/14		10/15			10/16				
	*		金			±			日			月		火		水					
			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			
			Basic 🔰			Waist 🔰			Hip & Leg ⊌				jump to burn			Basic 🔰					
			Sakurako.K			Sakurako.K			miyuu.y					Yuu.Y		Sa	kurako	o.K			
			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			
			Stretch &	Condi	tioning 🔰				E	Basic	1		Bac	k & Arı	m 🔰	Waist 🔰					
				Mei.N			miyuu.y	,	S	akurako	.K			Mei.N			Yuu.Y				
			13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30						
			Back & Arm ¥		В	Basic 🔰		Back & Arm 🔰		m 🔰		ı	Basic	ı							
				Mei.N		Sa	akurako	.K		miyuu.	,			Yuu.Y							
						15:00	~	16:00	16:30	~	17:30										
					Stretch & Conditioning		Basic 🔰		1												
						Mei.N		Sakurako.K		.K											
												close									
						17:30	~	18:30													
						Bac	k & Arı	m 🔰													
							Mei.N														
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00
В	asic 🔰	ı	Back & Arm 🔰									Stretch &	Condi	tioning 🔰	В	asic	1	Bac	k & Arn	1 🔰	
	Yuu.Y			miyuu.	у									Mei.N		Sa	kurako	o.K		Mei.N	
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30
jum	jump to burn		Basic 🔰								Hij	Hip & Leg ¥		Back & Arm 🔰		m 🔰	Hip & Leg ¥		¥		
	Yuu.Y			kurako						_				miyuu.			miyuu.			miyuu.y	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00
Back	&Arn	n 🔰	Hip	&Leg	y								Basic 🔰			Hip & Leg 🔰			Stretch & Conditioning		
n	miyuu.y			miyuu.	у									Yuu.Y			miyuu.	у		Mei.N	

 [・] 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。・レッスへ開始時刻時間前を切ってのキャンセルは時間分キッンセルとなります。
 ※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 イオンモール鹿	児島店	10/17 ~	10/24	スケジュール			2025/09/14 更新		
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
金	±	日	月	火	水	*	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🤰	Basic 🔰	Waist 🔰		Basic 🔰	Stretch & Conditioning		Basic 🔰		
Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.N		Yuu.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic Stretch & Conditioning		jump to burn		Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Waist 🔰		
Sakurako.K	Mei.N	Yuu.Y		miyuu.y	Yuu.Y		Yuu.Y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Waist 🔰	Waist ¥ Hip & Leg ¥			Back & Arm 🤰			Hip & Leg <mark>↓</mark>		
Sakurako.K	Sakurako.K	Sakurako.K		miyuu.y			Sakurako.K		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
	Back & Arm	Hip & Leg <mark></mark> ✓							
	Mei.N	miyuu.y							
			close						
	17:30 ~ 18:30								
	Waist								
	Sakurako.K								
18:00 ~ 19:00	Sakurako.k			18:00 ~ 19:00	19:00 0. 10:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
18.00 19.00				18.00 19.00	18.00 19.00	18.00 19.00	18.00 19.00		
Hip & Leg <mark></mark>				Back & Arm 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰	Back & Arm 🔰		
miyuu.y				Mei.N	Yuu.Y	Yuu.Y	miyuu.y		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Stretch & Conditioning				Basic 🔰	Hip & Leg ¥	jump to burn	Basic 🔰		
Mei.N				Sakurako.K	miyuu.y	Yuu.Y	Yuu.Y		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🄰				Stretch & Conditioning		Back & Arm 🔰	Hip & Leg <mark></mark>		
miyuu.y				Mei.N	Sakurako.K	Mei.N	miyuu.y		

pilates K イオンモール鹿児島店			10/25	10/31			スケジュール						2025/09	更新						
10/25			10/26			10/27		10/28			10/29			10/30			10/31			
	±			日		月		火			水			木			金			
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	
Back & Arm 🔰		jun	np to b	urn			V	/aist		E	Basic					Back & Arm 🔰				
	miyuu.			Yuu.Y				Sa	kurako	.K	Si	akurako	.K					Mei.N		
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	
В	asic	1	Stretch &	Condi	tioning 🔰			В	asic	1	Hip	p & Leg	ı 🔰				Stretch &	Condi	tioning	
Sa	akurako	.K		Mei.N					Yuu.Y			miyuu.y	/					Mei.N		
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	
tretch & 0	Condi	tioning 🄰	Вас	k&Arı	m 🔰			jum	p to b	urn							E	Basic 🔰		
	Mei.N			Mei.N				Sa	kurako	.K								Yuu.Y		
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30															
Basic 🔰		1	Waist 🔰																	
Sa	akurako	.K		Yuu.Y																
						close														
17:30	~	18:30																		
Hip	&Leg	ı 🔰																		
r	miyuu.	1																		
								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	
								В	asic	ı	Вас	k & Arr	m 🔰	Stretch &	Condi	tioning 🔰	Hip	e & Leg	V	
									Yuu.Y			miyuu.y			Mei.N			miyuu.y		
								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	
					Hip	&Leg 🔰		Basic 🔰			Back & Arm ¥			Waist 🔰						
									miyuu.y			Yuu.Y			Mei.N			Yuu.Y		
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	
								Bac	k&Arr	n 🔰	V	<i>N</i> aist	1	В	lasic	1	jun	jump to burn		
									miyuu.y			Yuu.Y		Sakurako.K			Sakurako.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、時間前を切ってのキャンセルは時間外チ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。