

pilatesK 岡山店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/12 更新			
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas	close	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close				
	Arice.M	Miyuu.H		Rio	kotona.M	Miyuu.H					
	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas	12:30 ~ 13:30 Back & Arm					
	Rio	Arice.M		Arice.M	Miyuu.H	kotona.M					
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Basic					
	Arice.M			Arice.M	kotona.M	Miyuu.H					
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic		16:30 ~ 17:30 Back & Arm			
						Miyuu.H		kotona.M			
						close		close			
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg					
						Miyuu.H					
						18:00 ~ 19:00 Back & Arm			18:00 ~ 19:00 Back & Spine	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas
						kotona.M			Rio	Miyuu.H	Miyuu.H
						19:30 ~ 20:30 Waist spXmas			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Basic
						Rio			Arice.M	Miyuu.H	Miyuu.H
						21:00 ~ 22:00 Release&Strength			21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Back & Arm
						Rio			Rio	Arice.M	kotona.M

pilatesK 岡山店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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
Back & Arm 🏊	Back & Spine		Basic 🏊	Waist spXmas 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊
kotona.M	Rio		Miyuu.H	Rio	arisa		Rio
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist spXmas 🏊	Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Release&Strength	jump to burn		Back & Arm 🏊
Miyuu.H	kotona.M		kotona.M	Rio	Rio		kotona.M
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🏊			jump to burn	Back & Arm 🏊	Waist spXmas 🏊		Hip & Leg 🏊
kotona.M			Miyuu.H	kotona.M	arisa		Rio
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic 🏊			Hip & Leg 🏊		
		Rio			Arice.M		
		close			close		
		17:30 ~ 18:30					
Back & Arm 🏊		kotona.M					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Basic 🏊	Waist spXmas 🏊	Release&Strength	Basic 🏊			
Rio	Miyuu.H	Miyuu.H	Rio	Miyuu.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊			
Miyuu.H	Arice.M	Arice.M	Arice.M	kotona.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Waist spXmas 🏊	jump to burn			
Rio	Miyuu.H	Arice.M	Rio	Miyuu.H			

🟢：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 岡山店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/12 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Rio		Arice.M	Miyuu.H	Miyuu.H		kotona.M	Rio	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱		Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	
Rio		Miyuu.H	Arice.M	Rio		Rio	kotona.M	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱		
		Arice.M	Miyuu.H	Miyuu.H		kotona.M		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Back & Arm 🌱	Release&Strength				
			Arice.M	Rio				
			close					
		17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg 🌱						
		Arice.M						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				Back & Spine	Waist spXmas 🌱	
Arice.M	Arice.M	kotona.M				未定	Miyuu.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Arice.M	kotona.M	Miyuu.H				Rio	Arice.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱	Back & Spine	
kotona.M	Rio	kotona.M	Arice.M	未定				

pilatesK 岡山店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Spine	Hip & Leg 🌱			
	Arice.M	未定	Arice.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn			
	kotona.M	Miyuu.H	Miyuu.H			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
	Arice.M	Rio	kotona.M			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🌱	Back & Spine			
		Arice.M	未定			
		close				
	17:30 ~ 18:30					
	Release&Strength					
	Rio					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
kotona.M	Rio					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱					
Miyuu.H	kotona.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌱	jump to burn					
Miyuu.H	Rio					

🌱 : 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時間前を切つて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。