pilatesK　ｲｵﾝﾀｳﾝ名西店　【 12/01 ～ 12/08 】 スケジュール　2025/11/14 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 Hip＆Leg Kasumi.S 12:00 ～ 13:00 Basic Fuka.y 13:30 ～ 14:30 Shape up waist Kasumi.S close 18:00 ～ 19:00 Waist spXmas Yukina.K 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Yukina.K 21:00 ～ 22:00 Release&Strength Fuka.y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Saki.Y 12:30 ～ 13:30 Waist spXmas Kasumi.S close 18:00 ～ 19:00 Basic Yukina.K 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Kasumi.S 21:00 ～ 22:00 jump to burn Yukina.K	close 18:00 ～ 19:00 Waist spXmas Yukina.K 19:30 ～ 20:30 Basic Saki.Y 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Basic Fuka.y 12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Yukina.K 13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning Fuka.y close 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Saki.Y 19:30 ～ 20:30 Waist spXmas Yukina.K 21:00 ～ 22:00 Basic Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Fuka.y 12:00 ～ 13:00 Basic Saki.Y 13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Kasumi.S 15:00 ～ 16:00 Back＆Arm Saki.Y close 17:30 ～ 18:30 Waist spXmas Kasumi.S close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Yukina.K 12:30 ～ 13:30 Waist spXmas Kasumi.S 14:30 ～ 15:30 jump to burn Yukina.K 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Kasumi.S close	close

pilatesK　ｲｵﾝﾀｳﾝ名西店　【 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 jump to burn Yukina.K 12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning Fuka.y 13:30 ～ 14:30 Basic Yukina.K close 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Saki.Y 19:30 ～ 20:30 Basic Saki.Y 21:00 ～ 22:00 Shape up waist Kasumi.S	10:30 ～ 11:30 Basic Yukina.K 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Saki.Y close 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Kasumi.S 19:30 ～ 20:30 Waist spXmas Kasumi.S 21:00 ～ 22:00 Basic Saki.Y	close 18:00 ～ 19:00 jump to burn Fuka.y 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Saki.Y 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Fuka.y	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Kasumi.S 12:00 ～ 13:00 Basic Fuka.y 13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Kasumi.S close 18:00 ～ 19:00 Basic Yukina.K 19:30 ～ 20:30 Release&Strength Fuka.y 21:00 ～ 22:00 Waist spXmas Yukina.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Kasumi.S 12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Saki.Y 13:30 ～ 14:30 Basic Saki.Y 15:00 ～ 16:00 jump to burn Fuka.y close 17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning Fuka.y close	10:30 ～ 11:30 Basic Saki.Y 12:30 ～ 13:30 jump to burn Yukina.K 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Saki.Y 16:30 ～ 17:30 Waist spXmas Yukina.K close close	close	10:30 ～ 11:30 Waist spXmas Kasumi.S 12:00 ～ 13:00 Basic Saki.Y 13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Kasumi.S close 18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning Fuka.y 19:30 ～ 20:30 jump to burn Fuka.y 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Saki.Y

🔰：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。

pilatesK　ｲｵﾝﾀｳﾝ名西店

【　12/17　～　12/24　】　スケジュール

2025/11/14　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 Back＆Arm Saki.Y	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Saki.Y	10:30 ～ 11:30 Basic Yukina.K	10:30 ～ 11:30 Waist spXmas Kasumi.S	close	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning Fuka.y	10:30 ～ 11:30 Waist spXmas Yukina.K
12:30 ～ 13:30 Shape up waist Kasumi.S		12:00 ～ 13:00 jump to burn Yukina.K	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Fuka. y	12:30 ～ 13:30 Stretch＆Conditioning Fuka.y		12:00 ～ 13:00 Waist spXmas Yukina.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Kasumi.S
close		13:30 ～ 14:30 Basic Saki.Y	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Fuka.y	14:30 ～ 15:30 Basic Fuka.y		13:30 ～ 14:30 Basic Fuka.y	close
		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm Yukina.K	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Kasumi.S		close	
			close				
			17:30 ～ 18:30 Shape up waist Kasumi.S				
18:00 ～ 19:00 Waist spXmas Kasumi.S	18:00 ～ 19:00 Basic Yukina.K	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Kasumi.S	close	close		18:00 ～ 19:00 jump to burn Yukina.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Saki.Y
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Fuka.y	19:30 ～ 20:30 jump to burn Fuka.y	19:30 ～ 20:30 Basic Yukina.K				19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Saki.Y	19:30 ～ 20:30 Basic Saki.Y
21:00 ～ 22:00 Basic Fuka.y	21:00 ～ 22:00 Release&Strength Fuka.y	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Kasumi.S				21:00 ～ 22:00 Basic Saki.Y	21:00 ～ 22:00 Shape up waist Kasumi.S

pilatesK　ｲｵﾝﾀｳﾝ名西店

【　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 Basic Saki.Y	10:30 ～ 11:30 jump to burn Yukina.K	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Fuka.y	close	close	close
	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Fuka.y	12:00 ～ 13:00 Basic Yukina.K	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Kasumi.S			
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Saki.Y	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning Fuka.y	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Saki.Y			
	close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg Yukina.K	16:30 ～ 17:30 jump to burn Yukina.K			
		close	close			
		17:30 ～ 18:30 Release&Strength Fuka.y				
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Kasumi.S	18:00 ～ 19:00 Basic Fuka.y	close	close			
19:30 ～ 20:30 Waist spXmas Yukina.K	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning Fuka.y					
21:00 ～ 22:00 Basic Yukina.K	21:00 ～ 22:00 Waist Kasumi.S					

🔰：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。