

pilatesK イナダの名西店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic		Back & Arm	Body Balance		Shape up waist	jump to burn	Waist						
Yukina,K		Saki,Y	Kasumi,S		Kasumi,S	Yukina,K	Yukina,K						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
jump to burn		Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg						
Yukina,K		Kasumi,S	Saki,Y		Saki,Y	Yukina,K	Saki,Y						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Hip & Leg		Basic			Pre Basic	Body Balance	Back & Arm						
Saki,Y		Saki,Y			Kasumi,S	Kasumi,S	Yukina,K						
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Arm						Hip & Leg	Basic						
Saki,Y						Kasumi,S	Saki,Y						
close													
						17:30 ~ 18:30							
						Back & Arm							
						Yukina,K							
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close								
	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning									
	Yukina,K	Yukina,K	Saki,Y	Fuka,y									
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
	Waist	Basic	Release&Strength	Basic									
	Yukina,K	Yukina,K	Fuka,y	Saki,Y									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close								
Shape up waist	jump to burn	Basic	Waist										
	Kasumi,S	Fuka,y	Saki,Y	Fuka,y									

pilatesK イナダの名西店

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🍌	Shape up waist		Release&Strength	Basic 🍌	jump to burn	
	Yukina,K	Kasumi,S		Fuka,y	Fuka,y	Fuka,y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🍌	jump to burn		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Shape up waist	
	Yukina,K	Yukina,K		Saki,Y	Yukina,K	Kasumi,S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	
	Saki,Y	Kasumi,S		Saki,Y	Fuka,y	Fuka,y	
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Waist 🍌			Release&Strength	Body Balance	
		Fuka,y			Fuka,y	Kasumi,S	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Stretch & Conditioning 🍌	jump to burn					
	Fuka,y	Yukina,K					
	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Waist 🍌		Pre Basic 🍌	jump to burn			
	Fuka,y		Kasumi,S	Yukina,K			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌			
	Yukina,K		Saki,Y	Fuka,y			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Release&Strength	Back & Arm 🍌	Basic 🍌				
	Fuka,y	Saki,Y	Yukina,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1時間前を切った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 イオン名西店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Release&Strength		Waist 🍃	
Fuka.y	Saki.Y		Kasumi.S	Fuka.y	Fuka.y		Yukina.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🍃	Body Balance		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Hip & Leg 🍃	
Saki.Y	Kasumi.S		Yukina.K	Yukina.K	Saki.Y		Kasumi.S	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Release&Strength			Shape up waist	jump to burn	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	
Fuka.y			Kasumi.S	Fuka.y	Fuka.y		Yukina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🍃		Basic 🍃	
					Yukina.K		Saki.Y	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Stretch & Conditioning 🍃								
Fuka.y								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Body Balance			Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃			jump to burn
Kasumi.S			Yukina.K	Saki.Y	Saki.Y			Fuka.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Waist 🍃	jump to burn	Pre Basic 🍃				
Saki.Y	Kasumi.S	Yukina.K	Yukina.K	Kasumi.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🍃	jump to burn	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃				
Kasumi.S	Yukina.K	Saki.Y	Saki.Y	Fuka.y				

pilatesK イオン名西店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Basic 🍃	Back & Arm 🍃
Yukina,K		Saki,Y	Saki,Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	1200 ~ 1300
Pre Basic 🍃		jump to burn	Hip & Leg 🍃
Kasumi,S		Yukina,K	Fuka,y
close		1330 ~ 1430	1330 ~ 1430
		Back & Arm 🍃	Waist 🍃
		Saki,Y	Kasumi,S
		close	1500 ~ 1600
			Release&Strength
			Fuka,y
			close
			1730 ~ 1830
			Shape up waist
		Kasumi,S	
1800 ~ 1900	1800 ~ 1900	1800 ~ 1900	close
Basic 🍃	Shape up waist	Pre Basic 🍃	
Saki,Y	Kasumi,S	Kasumi,S	
1930 ~ 2030	1930 ~ 2030	1930 ~ 2030	
Release&Strength	Back & Arm 🍃	Waist 🍃	
Fuka,y	Yukina,K	Yukina,K	
2100 ~ 2200	2100 ~ 2200	2100 ~ 2200	
Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Body Balance	
Fuka,y	Kasumi,S	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。