pilates K	イオンタウンセ	公阪船江		[11/01	~	11/0	8]	スケ	ジューノ	L						2025/1	1/05	更新
11/01			11/02		11/03			11/04			11/05		11/06			11/07			11/08	
±			В		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	10:30	~	11:30
Shape up wa	aist	В	asic 🔰	1			Pila	tes Ba	rre	В	asic 🔰				Ba	ck&Ar	m 🔰	ı	Basic 🔰	
Honoka.T		М	lonami.	0			н	onoka.T	г	н	onoka.T					syuri.	i		Monami.	0
12:00 ~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~ 13	30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00
Back & Arm	¥	Stretch &	Condit	ioning 🄰			В	asic 🔰		Stretch & 0	Conditionii	ıg 🄰	ı			Basic	V	,	Waist 🔰	
syuri.i			syuri.i				н	onoka.T	г		syuri.i					Monami	.0		ASUKA.I	ĸ
13:30 ~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30
Waist 🔰		В	asic 🔰	ı			Shap	e up w	/aist							Waist	ı	Stretch 8	Condit	tioning 🔰
ASUKA.K		М	lonami.	0			н	onoka.T	г				alaaa			syuri.	i	- 1	Monami.	0
15:00 ~	16:00	16:30	~	17:30						Ī			close					15:00	~	16:00
Hip & Leg	ı	Baci	k & Arn	n 🔰														Bad	ck & Arn	n 🔰
Honoka.T			syuri.i							١.	close							- 1	Monami.	0
close					close		,	close								close	•		close	
17:30 ~	18:30																	17:30	~	18:30
Stretch & Condition	oning 🔰																	,	Waist 🔰	
syuri.i																			ASUKA.	к
							18:00	~	19:00	18:00	~ 19	00	18:00 ~	19:00	18:00	~	19:00			
			close				В	asic 🔰		Shap	e up waist		Basic 🔰	1	Stretch 8	Cond	itioning 🔰			
							М	onami.C)	н	onoka.T		Monami.0	0		syuri.	i			
							19:30	~	20:30	19:30	~ 20	30	19:30 ~	20:30	19:30	~	20:30			
close							W	/aist 🔰		В	asic 🔰		Back & Arn	n 🔰	,	Waist	1		close	
							А	SUKA.K	(М	onami.O		Monami.0	0		ASUKA	.ĸ]		
							21:00	~	22:00	21:00	~ 22	00	21:00 ~	22:00	21:00	~	22:00			
							Back	k&Arm	n 🔰	W	/aist 🔰		Pilates Ba	irre		Basic	V.			
							М	onami.C)	A	SUKA.K		Honoka.	Т		Monami	.0			

pilates K イオンタウン松[阪船江 【	11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/11/05 更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
Ħ	月	火	水	木	金	±	H
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg ¥		Basic 🔰	Waist 🔰		Waist 🔰	Stretch & Conditioning	Waist 🔰
Honoka.T		Monami.O	ASUKA.K		ASUKA.K	Monami.O	ASUKA.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
Stretch & Conditioning		Shape up waist	Back & Arm 🔰		Stretch & Conditioning	Basic 🔰	Hip & Leg ¥
syuri.i		Honoka.T	syuri.i		Monami.O	Honoka.T	Kayoko.T
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist 🄰		Back & Arm 🤰			Basic 🔰	Back & Arm 🤰	Basic 🔰
syuri.i		Monami.O		close	Monami.O	Monami.O	Kayoko.T
16:30 ~ 17:30				ciose		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Pilates Barre						Pilates Barre	Waist 🔰
Honoka.T			close			Honoka.T	ASUKA.K
	close	close			close	close 17:30 ~ 18:30 Hip&Leg ♥	
						Honoka.T	
close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Waist ■ ASUKA.K		close
		syuri.i 19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	1	
			Stretch & Conditioning	Waist ¥	Hip & Leg Hip & Leg ■	close	
		Honoka.T	syuri.i	ASUKA.K	Honoka.T		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Stretch & Conditioning	Hip & Leg <mark></mark>	Basic 🔰	Pilates Barre		
		syuri.i	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T		

^{■:}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。
・レッスン階級時刻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。

pilates K イオンタウン松『	阪船江 【	11/17 ~	11/24	スケジュール			2025/11/05 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	*	金	±	目	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg ¥	Waist 🔰			Pilates Barre	Basic 🔰	Basic 🔰	
Honoka.T	ASUKA.K			Honoka.T	Monami.O	Monami.O	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🄰	Back & Arm 🔰			Waist 🄰	Back & Arm 🔰	Waist 🔰	
ASUKA.K	Nana			ASUKA.K	Honoka.T	ASUKA.K	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Stretch & Conditioning			Basic 🔰	Stretch & Conditioning	Basic 🔰	
	Nana			Honoka.T	Monami.O	Monami.O	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg ¥	Back & Arm ⊌	
close					Honoka.T	Monami.O	
	close	close	close	close	close		close
					17:30 ~ 18:30		
					Basic 🔰		
					Monami.O		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre	Waist 🔰			Stretch & Conditioning		close	
Honoka.T	ASUKA.K			Monami.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Waist 🔰	Hip & Leg <mark>↓</mark>			Waist 🔰	close		
ASUKA.K	Honoka.T			ASUKA.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Basic 🔰	Shape up waist			Basic 🔰			
Honoka.T	Honoka.T			Monami.O			

pilates K イオンタウン松阪船江 【		11/25 ~				11/28		スケ	11/29			11/30	ı					
	火			木			金			±			H			Ì		
10.30) ~ 11:30 10:30 ~ 11:30					10:30	~	11:30	10:30		11:30	10:30		11:30	ı			
			Hip & Leg						Waist			Hip & Leg ⊌			N aist	l		
н	lonoka.	г		Honoka	т.	1			ASUKA.K			F	Honoka.T			ASUKA.	ı	
12:00	~	13:00	12:30	2:30 ~ 13:30			12:00	~	13:00	12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30			ı		
W	Vaist 🔰	ı		Basic	1				Basic 🔰			Waist 🔰			Basic 🔰			l
Α	SUKA.	•		Monami	.0				Monami.O			A	ASUKA.	K	Monami.O			ı
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		ı		
Pila	ites Ba	ırre								Shape up waist			Back & Arm 🤰			ates B	I	
Н	lonoka.	г					close		Honoka.T			ŀ	lonoka	т.		Honoka	.T	ı
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	ı
													Waist 🤰			Naist	I	
			close									ASUKA.K			ASUKA.K			ı
close									close			close						
													~	18:30			ı	
												Basic 🔰						ı
											١	lonoka	.т				ı	
18:00 ~ 19:00 Waist 			18:00 ~ 19:00 Shape up waist		18:00 ~ 19:00 Basic ⊌		18:00 ~ 19:00 Waist ⊌						close	.	l			
A	SUKA.	(Honoka.T			Monami.O			ASUKA.K									ı
		20:30	19:30		20:30	19:30			19:30									ı
Back & Arm 🔰		n 🔰	Basic 🔰		Stretch & Conditioning		Basic 🔰			close						l		
	Monami.O Monami.O		Monami.O			N	onami.	0							ı			
21:00	~	22:00	21:00) ~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							ı
Stretch & Conditioning		ioning 🔰	Pilates Barre			Waist 🔰			Back & Arm ⊌									l
	lonami.0	0		Honoka	т.	Α.	SUKA.	<	N	onami.	0							1