

| pilates K イオンタウン名西店  |               | 【 10/01 ~ 10/08 】    |                      | スケジュール               |       | 2025/09/20    | 更新                   |
|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------|---------------|----------------------|
| 10/01                | 10/02         | 10/03                | 10/04                | 10/05                | 10/06 | 10/07         | 10/08                |
| 水                    | 木             | 金                    | 土                    | 日                    | 月     | 火             | 水                    |
| 10:30 ~ 11:30        |               | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30        | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30        |
| Basic                |               | Back&Arm             | Hip&Leg              | Stretch&Conditioning |       | Basic         | Hip&Leg              |
| Yukina,K             |               | Monami,O             | Kasumi,S             | Fuka,y               |       | Monami,O      | Kasumi,S             |
| 12:30 ~ 13:30        |               | 12:00 ~ 13:00        | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30        |       | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30        |
| Hip&Leg              |               | Waist                | Basic                | Hip&Leg              |       | Waist         | Basic                |
| Kasumi,S             |               | Kasumi,S             | Fuka,y               | Fuka,y               |       | Yukina,K      | Yukina,K             |
|                      |               | 13:30 ~ 14:30        | 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30        |       | 13:30 ~ 14:30 |                      |
|                      |               | Basic                | jump to burn         | Basic                |       | Back&Arm      |                      |
|                      |               | Monami,O             | Fuka,y               | Yukina,K             |       | Monami,O      |                      |
|                      |               |                      | 15:00 ~ 16:00        | 16:30 ~ 17:30        |       |               |                      |
|                      |               |                      | Stretch&Conditioning | Back&Arm             |       |               |                      |
|                      |               |                      | Monami,O             | Yukina,K             |       |               |                      |
|                      |               |                      |                      |                      |       |               |                      |
|                      |               |                      |                      |                      |       |               |                      |
|                      |               |                      |                      |                      |       |               |                      |
| 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00        | 17:30 ~ 18:30        |                      |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00        |
| Stretch&Conditioning | Waist         | Basic                | Waist                |                      |       | Back&Arm      | Hip&Leg              |
| Fuka,y               | Yukina,K      | Fuka,y               | Kasumi,S             |                      |       | Yukina,K      | Fuka,y               |
| 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30        |                      |                      |       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30        |
| Waist                | Basic         | Hip&Leg              |                      |                      |       | Hip&Leg       | jump to burn         |
| Kasumi,S             | Yukina,K      | Kasumi,S             |                      |                      |       | Kasumi,S      | Fuka,y               |
| 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00        |                      |                      |       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00        |
| jump to burn         | Back&Arm      | Stretch&Conditioning |                      |                      |       | Waist         | Stretch&Conditioning |
| Fuka,y               | Monami,O      | Fuka,y               |                      |                      |       | Kasumi,S      | Monami,O             |

| pilates K イオンタウン名西店  |               | 【 10/09 ~ 10/16 】    |                      | スケジュール |                      | 2025/09/20           | 更新                   |
|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 10/09                | 10/10         | 10/11                | 10/12                | 10/13  | 10/14                | 10/15                | 10/16                |
| 木                    | 金             | 土                    | 日                    | 月      | 火                    | 水                    | 木                    |
|                      | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30        | close  | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30        |                      |
|                      | Waist         | Back&Arm             | Basic                |        | Back&Arm             | Waist                |                      |
|                      | Yukina,K      | Yukina,K             | Monami,O             |        | Yukina,K             | Kasumi,S             |                      |
|                      | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30        |        | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30        |                      |
|                      | Basic         | Hip&Leg              | Waist                |        | Basic                | jump to burn         |                      |
|                      | Yukina,K      | Fuka,y               | Kasumi,S             |        | Yukina,K             | Fuka,y               |                      |
|                      | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30        |        | 13:30 ~ 14:30        |                      |                      |
|                      | Back&Arm      | Stretch&Conditioning | Hip&Leg              |        | Stretch&Conditioning |                      |                      |
|                      | Monami,O      | Fuka,y               | Kasumi,S             |        | Monami,O             |                      |                      |
|                      |               | 15:00 ~ 16:00        | 16:30 ~ 17:30        |        |                      |                      |                      |
|                      |               | Basic                | Stretch&Conditioning |        |                      |                      |                      |
|                      |               | Yukina,K             | Monami,O             |        |                      |                      |                      |
|                      |               |                      |                      |        |                      |                      |                      |
|                      |               |                      |                      |        |                      |                      |                      |
| 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 | 17:30 ~ 18:30        |                      |        | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00        |
| Basic                | Hip&Leg       | jump to burn         |                      |        | Waist                | Back&Arm             | Waist                |
| Yukina,K             | Riko,s        | Fuka,y               |                      |        | Kasumi,S             | Yukina,K             | Yukina,K             |
| 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30 |                      |                      |        | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30        |
| Stretch&Conditioning | Basic         |                      |                      |        | Basic                | Stretch&Conditioning | Back&Arm             |
| Monami,O             | Riko,s        |                      |                      |        | Monami,O             | Fuka,y               | Monami,O             |
| 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00 |                      |                      |        | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00        |
| Waist                | Back&Arm      |                      |                      |        | Hip&Leg              | Basic                | Stretch&Conditioning |
| Yukina,K             | Monami,O      |                      |                      |        | Kasumi,S             | Yukina,K             | Monami,O             |

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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。

pilates K イオンタウン名西店

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/09/20

更新

| 10/17                | 10/18                | 10/19         | 10/20 | 10/21                | 10/22          | 10/23          | 10/24                |
|----------------------|----------------------|---------------|-------|----------------------|----------------|----------------|----------------------|
| 金                    | 土                    | 日             | 月     | 火                    | 水              | 木              | 金                    |
| 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30  |                | 10:30 ~ 11:30        |
| Stretch&Conditioning | Basic                | Hip&Leg       |       | Shape up waist       | Basic          |                | Back&Arm             |
| Fuka.y               | Saki.Y               | Kasumi.S      |       | Kasumi.S             | Monami.O       |                | Monami.O             |
| 12:00 ~ 13:00        | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30  |                | 12:00 ~ 13:00        |
| Waist                | Back&Arm             | Basic         |       | Stretch&Conditioning | Waist          |                | Basic                |
| Yukina.K             | Saki.Y               | Yukina.K      |       | Monami.O             | Kasumi.S       |                | Yukina.K             |
| 13:30 ~ 14:30        | 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30        |                |                | 13:30 ~ 14:30        |
| jump to burn         | Hip&Leg              | Waist         |       | Hip&Leg              |                |                | Stretch&Conditioning |
| Fuka.y               | Fuka.y               | Kasumi.S      |       | Kasumi.S             |                |                | Monami.O             |
|                      | 15:00 ~ 16:00        | 16:30 ~ 17:30 |       |                      |                |                |                      |
|                      | jump to burn         | Back&Arm      |       |                      |                |                |                      |
|                      | Fuka.y               | Yukina.K      |       |                      |                |                |                      |
|                      |                      |               |       |                      |                |                |                      |
|                      |                      |               |       |                      |                |                |                      |
| 18:00 ~ 19:00        | 17:30 ~ 18:30        |               |       | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00        |
| Basic                | Stretch&Conditioning |               |       | Basic                | Shape up waist | Hip&Leg        | Waist                |
| Monami.O             | Monami.O             |               |       | Yukina.K             | Kasumi.S       | Kasumi.S       | Akane                |
| 19:30 ~ 20:30        |                      |               |       | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30        |
| Waist                |                      |               |       | Back&Arm             | Basic          | Waist          | Basic                |
| Yukina.K             |                      |               |       | Monami.O             | Yukina.K       | Yukina.K       | Yukina.K             |
| 21:00 ~ 22:00        |                      |               |       | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00        |
| Basic                |                      |               |       | Waist                | Back&Arm       | Shape up waist | Hip&Leg              |
| Monami.O             |                      |               |       | Yukina.K             | Yukina.K       | Kasumi.S       | Akane                |

pilates K イオンタウン名西店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/09/20

更新

| 10/25                | 10/26         | 10/27 | 10/28                | 10/29                | 10/30         | 10/31                |
|----------------------|---------------|-------|----------------------|----------------------|---------------|----------------------|
| 土                    | 日             | 月     | 火                    | 水                    | 木             | 金                    |
| 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30        | 10:30 ~ 11:30        |               | 10:30 ~ 11:30        |
| Hip&Leg              | Waist         |       | Basic                | Waist                |               | Basic                |
| Kasumi.S             | Yukina.K      |       | Monami.O             | Kasumi.S             |               | Monami.O             |
| 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30        |               | 12:00 ~ 13:00        |
| Stretch&Conditioning | Back&Arm      |       | Shape up waist       | Stretch&Conditioning |               | Stretch&Conditioning |
| Monami.O             | Yukina.K      |       | Kasumi.S             | Monami.O             |               | Fuka.y               |
| 13:30 ~ 14:30        | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30        |                      |               | 13:30 ~ 14:30        |
| Basic                | jump to burn  |       | Back&Arm             |                      |               | Hip&Leg              |
| Monami.O             | Fuka.y        |       | Monami.O             |                      |               | Fuka.y               |
| 15:00 ~ 16:00        | 16:30 ~ 17:30 |       |                      |                      |               |                      |
| Shape up waist       | Hip&Leg       |       |                      |                      |               |                      |
| Kasumi.S             | Fuka.y        |       |                      |                      |               |                      |
|                      |               |       |                      |                      |               |                      |
|                      |               |       |                      |                      |               |                      |
| 17:30 ~ 18:30        |               |       | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00        |
| jump to burn         |               |       | Stretch&Conditioning | Basic                | Waist         | Hip&Leg              |
| Fuka.y               |               |       | Fuka.y               | Fuka.y               | Yukina.K      | Kasumi.S             |
|                      |               |       | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30        |
|                      |               |       | Hip&Leg              | jump to burn         | Basic         | Shape up waist       |
|                      |               |       | Kasumi.S             | Fuka.y               | Yukina.K      | Kasumi.S             |
|                      |               |       | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00        |
|                      |               |       | jump to burn         | Waist                | Back&Arm      | jump to burn         |
|                      |               |       | Fuka.y               | Yukina.K             | Monami.O      | Fuka.y               |

・休職可能レッスン  
・クラスの個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週間前迄にお断りしております。  
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお断りしております。  
※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。