

pilatesK インタウ名西店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/15 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Body Balance		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	Pre Basic	Hip & Leg		
Yukina.K		Kasumi.S	Saki.Y		Saki.Y	Kasumi.S	Saki.Y		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			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	Yukina.K	Yukina.K		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm					Hip & Leg	Basic			
Saki.Y					Kasumi.S	Saki.Y			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	jump to burn	Basic	Waist						
Kasumi.S	Fuka.y	Saki.Y	Fuka.y						

pilatesK インタウ名西店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						02/15 02/16	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Shape up waist		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Yukina.K	Kasumi.S	Release&Strength	Basic	jump to burn			
Yukina.K				Fuka.y	Fuka.y	Fuka.y			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	jump to burn		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Body Balance		Yukina.K		Basic	Back & Arm	Shape up waist			
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			
15:00 ~ 16:00	Waist	Fuka.y		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Release&Strength	Body Balance				
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Fuka.y		17:30 ~ 18:30	jump to burn				
					Yukina.K				
18:00 ~ 19:00	Waist	Fuka.y	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	jump to burn				
			Pre Basic		Kasumi.S	Yukina.K			
19:30 ~ 20:30	Back & Arm		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	Waist			
			Saki.Y		Fuka.y				
21:00 ~ 22:00	Release&Strength	Fuka.y	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Basic			
			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時間前まで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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		Pre Basic	Hip & Leg	Release&Strength			Body Balance	
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	12:30 ~ 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			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	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			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	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Pre Basic	Waist	Body Balance					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	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 イオンタウン名西店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金	
水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
jump to burn			Basic	Waist				
Yukina.K			Saki.Y	Fuka.y				
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pre Basic			jump to burn	Shape up waist				
Kasumi.S			Yukina.K	Kasumi.S				
close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 1900	18:00 ~ 1900	18:00 ~ 1900	18:00 ~ 1900					
Basic	Shape up waist	Pre Basic						
Saki.Y	Kasumi.S	Kasumi.S						
1930 ~ 2030	1930 ~ 2030	1930 ~ 2030	1930 ~ 2030					
Release&Strength	Back & Arm	Waist						
Fuka.y	Yukina.K	Kasumi.S						
2100 ~ 2200	2100 ~ 2200	2100 ~ 2200	2100 ~ 2200					
Hip & Leg	Pre Basic	Body Balance						
Fuka.y	Kasumi.S	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。