

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Basic  Mao	10:30 ~ 11:30 Back & Arm  syuri.i		10:30 ~ 11:30 Waist  Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  Maho.F	10:30 ~ 11:30 Basic  Yuka.N	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg  Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Basic  Yuka.N	12:00 ~ 13:00 Waist  Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm  syuri.i	
	13:30 ~ 14:30 Waist  Mao			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg  Maho.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm  Yuka.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg  Honoka.T	
					15:00 ~ 16:00 Basic  Maho.F	16:30 ~ 17:30 Waist  Yuka.N	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm  Yuka.N		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  syuri.i	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg  Maho.F	18:00 ~ 19:00 Basic  Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg  Honoka.T			
	19:30 ~ 20:30 Basic  Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  syuri.i	19:30 ~ 20:30 Waist  Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  syuri.i			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm  syuri.i	21:00 ~ 22:00 Basic  Maho.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm  syuri.i	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  Maho.F	10:30 ~ 11:30 Basic  Honoka.T		10:30 ~ 11:30 Basic  Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm  Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  Maho.F	close	10:30 ~ 11:30 Basic  Yuka.N
12:00 ~ 13:00 Waist  Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg  Maho.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm  syuri.i	12:00 ~ 13:00 Basic  Maho.F	12:30 ~ 13:30 Waist  Yuka.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm  syuri.i
13:30 ~ 14:30 Basic  Maho.F			13:30 ~ 14:30 Waist  Yuka.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg  Maho.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm  syuri.i		13:30 ~ 14:30 Waist  Yuka.N
				15:00 ~ 16:00 Shape up waist Honoka.T	16:30 ~ 17:30 Basic  Maho.F		
				17:30 ~ 18:30 Basic  Honoka.T			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm  syuri.i	18:00 ~ 19:00 Waist  Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  syuri.i	18:00 ~ 19:00 Basic  Maho.F				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T
19:30 ~ 20:30 Basic  Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Basic  Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  Maho.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  Maho.F
21:00 ~ 22:00 Back & Arm  syuri.i	21:00 ~ 22:00 Basic  Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm  syuri.i				21:00 ~ 22:00 Basic  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。

pilates K イオンタウン松阪船江

【 09/17

～

09/24

】

スケジュール

2025/09/13

更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T
12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.N		12:00 ~ 13:00 Basic Maho.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm syuri.i	12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maho.F	12:30 ~ 13:30 Waist Yuka.N
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.F		13:30 ~ 14:30 Basic Maho.F	
			15:00 ~ 16:00 Basic Honoka.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm syuri.i		15:00 ~ 16:00 Waist Yuka.N	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm syuri.i			17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.N	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.F	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.T					18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.N
19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i	19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.N					19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.F	21:00 ~ 22:00 Basic Maho.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T					21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.N

pilates K イオンタウン松阪船江

【 09/25

～

09/28

】

スケジュール

2025/09/13

更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.F	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm syuri.i	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Maho.F		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.N
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maho.F	13:30 ~ 14:30 Waist Yuka.N	14:30 ~ 15:30 Waist Yuka.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm syuri.i	16:00 ~ 17:00 Basic Maho.F		
		17:30 ~ 18:30 Basic Maho.F			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.N				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T
19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.F				19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.F	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.N				21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.N

👉: 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。