

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
Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Waist
syuri.i		minami.T	Yuka.N	syuri.i		Honoka.T	Yuka.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Waist	Hip & Leg
Honoka.T		syuri.i	syuri.i	Akane.K		Yuka.N	Akane.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Shape up waist	
		minami.T	syuri.i	Akane.K		Honoka.T	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Back & Arm			
			Yuka.N	syuri.i			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			Yuka.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Waist	Back & Arm			Hip & Leg	Shape up waist	
Akane.K	Yuka.N	syuri.i			Akane.K	Honoka.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Hip & Leg	Basic			Waist	Stretch & Conditioning	
Honoka.T	Honoka.T	Yuka.N			Yuka.N	syuri.i	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist	Waist			Basic	Back & Arm	
Akane.K	Honoka.T	Yuka.N			Akane.K	syuri.i	

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	
	Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Basic	Back & Arm	
	Yuka.N	syuri.i	Akane.K		Akane.K	syuri.i	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Basic	Waist		Shape up waist	Basic	
	Akane.K	Honoka.T	Yuka.N		Honoka.T	Kanami.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg		
	Yuka.N	syuri.i	Akane.K		Akane.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Shape up waist	Basic				
		Honoka.T	Yuka.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm					
		syuri.i					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic				Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning
Akane.K	Honoka.T				syuri.i	Yuka.N	syuri.i
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Hip & Leg				Basic	Back & Arm	Waist
syuri.i	Akane.K				Honoka.T	Kanami.O	Yuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist				Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
Akane.K	Honoka.T				syuri.i	Yuka.N	syuri.i

👉：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週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 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/15 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 Stretch & Conditioning syuri.i	10:30 ~ 11:30 Basic Akane.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane.K	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Akane.K		10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N	
12:00 ~ 13:00 Waist Yuka.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm syuri.i	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning syuri.i	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Honoka.T			12:00 ~ 13:00 Back & Arm syuri.i
13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akane.K	14:30 ~ 15:30 Basic Akane.K		13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.T				13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.N
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning syuri.i	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Honoka.T						
	17:30 ~ 18:30 Basic Akane.K							
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T				18:00 ~ 19:00 Basic Akane.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.T	
19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N				19:30 ~ 20:30 Waist syuri.i	19:30 ~ 20:30 Basic Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Akane.K	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Honoka.T				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane.K	21:00 ~ 22:00 Waist syuri.i	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Honoka.T	

pilates K イオンタウン松阪船江 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/15 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 Hip & Leg Akane.K	10:30 ~ 11:30 Waist syuri.i	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning syuri.i	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane.K		10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	
12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Waist Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm syuri.i		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane.K	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning syuri.i		13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.N	
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Akane.K	16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.T						
17:30 ~ 18:30 Waist Yuka.N							
				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.K	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.T
				19:30 ~ 20:30 Basic Akane.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T
				21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Waist syuri.i	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Akane.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。