

pilatesK インタウン松阪船江		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/16 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Basic	10:30 ~ 11:30		
	Stretch & Conditioning	Monami.O	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	Shape up waist	Waist spXmas	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00		
	Honoka.T	Honoka.T			ASUKA.K	Akane.K	Honoka.T		
	13:30 ~ 14:30	Basic	Monami.O	13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Waist spXmas		
				Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K	ASUKA.K			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist spXmas	Back & Arm	19:30 ~ 20:30		
	未確定	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K	Mio.K	Mio.K			
close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Pilates Barre	Waist spXmas	Back & Arm	Basic	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	
	Honoka.T	ASUKA.K	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	Monami.O	18:00 ~ 19:00	Akane.K	
							close		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	19:30 ~ 20:30		
	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K	ASUKA.K	close		

pilatesK インタウン松阪船江		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール							
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Waist spXmas	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	ASUKA.K	ASUKA.K	Nanako.K	ASUKA.K	ASUKA.K	ASUKA.K			Basic
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Basic	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00	ASUKA.K
	ASUKA.K	Honoka.T	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	Fuka.y			Back & Arm
	13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Honoka.T	Shape up waist	Waist spXmas	ASUKA.K	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Waist spXmas
	Honoka.T			Honoka.T	ASUKA.K				ASUKA.K
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic	Back & Arm	Shape up waist	Waist spXmas	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00
	ASUKA.K	Honoka.T	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K	16:30 ~ 17:30		Shape up waist
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Basic	17:30 ~ 18:30	ASUKA.K	Honoka.T
	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K	ASUKA.K	ASUKA.K			
close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Waist spXmas	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	21:00 ~ 22:00
	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K	ASUKA.K	ASUKA.K			Honoka.T
							close		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm	Waist spXmas	19:30 ~ 20:30		
	ASUKA.K	Honoka.T	Honoka.T	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K	close		

⌚ : 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。

pilatesK インタウ松阪船江								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/12/16 更新				
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水						
水 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T	木 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuка.N	金 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	土 10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	日 10:30 ~ 11:30	月	火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Monami.O	水									
12:30 ~ 13:30 Basic Monami.O	close	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Monami.O	12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Monami.O	12:30 ~ 13:30 Basic ASUKA.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Monami.O	12:30 ~ 13:30	月	火 12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	水	Back & Arm Yuка.N					
close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Yuка.N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas ASUKA.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Honoka.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Monami.O	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas ASUKA.K	close	close	close	close	close				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.K	18:00 ~ 19:00 Basic Monami.O	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuка.N	18:00 ~ 19:00 Basic ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T

pilatesK インタウ松阪船江								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				12/31	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	水	月	火	水	木	金	
木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.T	金 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	土 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T	close	close	close	close	close	close	close	close			
12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Basic ASUKA.K	close	close	close	close	close	close	close	close			
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Honoka.T	close	close	close	close	close	close	close	close			
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Honoka.T	15:00 ~ 16:00 Waist ASUKA.K	16:30 ~ 17:30 Waist ASUKA.K	close	close	close	close	close	close	close	close			
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Monami.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ASUKA.K	close	close	close	close	close	close	close	close			
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ASUKA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	close	close	close	close	close	close	close	close			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Monami.O	close	close	close	close	close	close	close	close			
21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Monami.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T	close	close	close	close	close	close	close	close			

■ : 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。