

| 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          | close         | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | close |
|                        | Stretch & Conditioning | Pilates Barre          |               | Basic                  | Shape up waist | Basic          |       |
|                        | Monami.O               | Honoka.T               |               | Monami.O               | Honoka.T       | ASUKA.K        |       |
|                        | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30          |               | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30  |       |
|                        | Hip & Leg              | Shape up waist         |               | Waist spXmas           | Basic          | Hip & Leg      |       |
|                        | Honoka.T               | Honoka.T               |               | ASUKA.K                | Akane.K        | Honoka.T       |       |
|                        | 13:30 ~ 14:30          | close                  |               | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30  |       |
|                        | Basic                  |                        |               | Stretch & Conditioning | Pilates Barre  | Waist spXmas   |       |
|                        | Monami.O               |                        |               | Monami.O               | Honoka.T       | ASUKA.K        |       |
|                        | close                  |                        |               | close                  | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30  |       |
|                        |                        |                        |               |                        | Back & Arm     | Shape up waist |       |
|                        |                        |                        |               |                        | Honoka.T       | Honoka.T       |       |
|                        |                        |                        |               |                        | close          | close          |       |
|                        | 17:30 ~ 18:30          |                        |               |                        |                |                |       |
|                        | Hip & Leg              |                        |               |                        |                |                |       |
| Akane.K                |                        |                        |               |                        |                |                |       |
| 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00 | close                  | close          |                |       |
| Back & Arm             | Basic                  | Stretch & Conditioning | Waist spXmas  |                        |                |                |       |
| Honoka.T               | Monami.O               | Monami.O               | ASUKA.K       |                        |                |                |       |
| 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 |                        |                |                |       |
| Stretch & Conditioning | Back & Arm             | Waist spXmas           | Back & Arm    |                        |                |                |       |
| 未確定                    | Monami.O               | ASUKA.K                | Mio.K         |                        |                |                |       |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 | close                  | close          |                |       |
| Pilates Barre          | Waist spXmas           | Back & Arm             | Basic         |                        |                |                |       |
| Honoka.T               | ASUKA.K                | Monami.O               | Mio.K         |                        |                |                |       |

| 12/09          | 12/10                    | 12/11         | 12/12                    | 12/13          | 12/14                    | 12/15          | 12/16          |                |
|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 火              | 水                        | 木             | 金                        | 土              | 日                        | 月              | 火              |                |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30            | close         | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30            | close          | 10:30 ~ 11:30  |                |
| Waist spXmas 🏊 | Basic 🏊                  |               | Stretch & Conditioning 🏊 | Basic 🏊        | Waist spXmas 🏊           |                | Basic 🏊        |                |
| ASUKA.K        | ASUKA.K                  |               | Nanako.K                 | ASUKA.K        | ASUKA.K                  |                | ASUKA.K        |                |
| 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30            |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30            |                | 12:00 ~ 13:00  |                |
| Basic 🏊        | Pilates Barre            |               | Basic 🏊                  | Back & Arm 🏊   | Hip & Leg 🏊              |                | Back & Arm 🏊   |                |
| ASUKA.K        | Honoka.T                 |               | Honoka.T                 | Monami.O       | Fuka.y                   |                | Honoka.T       |                |
| 13:30 ~ 14:30  | close                    |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30            |                | 13:30 ~ 14:30  |                |
| Back & Arm 🏊   |                          |               | Shape up waist           | Waist spXmas 🏊 |                          |                | Waist spXmas 🏊 |                |
| Honoka.T       |                          |               | Honoka.T                 | ASUKA.K        |                          |                | ASUKA.K        |                |
| close          |                          |               | close                    | close          |                          |                | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30  |
|                |                          |               |                          |                | Stretch & Conditioning 🏊 |                | Basic 🏊        |                |
|                | Monami.O                 |               |                          |                | ASUKA.K                  |                |                |                |
|                | close                    |               |                          |                | close                    |                |                |                |
|                | 17:30 ~ 18:30            |               |                          |                |                          |                |                |                |
| Waist spXmas 🏊 |                          |               |                          |                |                          |                |                |                |
| ASUKA.K        | close                    | close         | close                    | close          |                          |                |                |                |
| 18:00 ~ 19:00  |                          |               |                          |                | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  |
| Basic 🏊        |                          |               |                          |                | Back & Arm 🏊             | Shape up waist | Back & Arm 🏊   | Shape up waist |
| ASUKA.K        |                          |               |                          |                | Honoka.T                 | Honoka.T       | Monami.O       | 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 | Basic 🏊                  | Hip & Leg 🏊   | Basic 🏊                  | close          | Basic 🏊                  |                |                |                |
| Honoka.T       | Monami.O                 | Honoka.T      | ASUKA.K                  |                | Monami.O                 |                |                |                |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00            |                | 21:00 ~ 22:00            |                |                |                |
| Pilates Barre  | Stretch & Conditioning 🏊 | Pilates Barre | Waist spXmas 🏊           | close          | Hip & Leg 🏊              |                |                |                |
| Honoka.T       | Monami.O                 | Honoka.T      | ASUKA.K                  |                | 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 イナカノ松阪船江

【 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         |
|----------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|---------------|
| 水              | 木              | 金                        | 土                        | 日                        | 月     | 火                        | 水             |
| 10:30 ~ 11:30  | close          | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30            | close | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 |
| Pilates Barre  |                | Back & Arm 🌿             | Shape up waist           | Basic 🌿                  |       | Back & Arm 🌿             | Basic 🌿       |
| Honoka.T       |                | Yuka.N                   | Honoka.T                 | ASUKA.K                  |       | Monami.O                 | Monami.O      |
| 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 🌿        |                | Stretch & Conditioning 🌿 | Basic 🌿                  | Stretch & Conditioning 🌿 |       | Basic 🌿                  | Back & Arm 🌿  |
| Monami.O       |                | Monami.O                 | ASUKA.K                  | Monami.O                 |       | ASUKA.K                  | Yuka.N        |
| close          |                | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30            |       | 13:30 ~ 14:30            | close         |
|                |                | Basic 🌿                  | Stretch & Conditioning 🌿 | Waist spXmas 🌿           |       | Stretch & Conditioning 🌿 |               |
|                |                | Yuka.N                   | Monami.O                 | ASUKA.K                  |       | Monami.O                 |               |
|                |                | close                    | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30            |       | close                    |               |
|                |                |                          | Pilates Barre            | Back & Arm 🌿             |       |                          |               |
|                |                |                          | Honoka.T                 | Monami.O                 |       |                          |               |
|                |                |                          | close                    |                          |       |                          |               |
|                |                | 17:30 ~ 18:30            |                          |                          |       |                          |               |
|                |                | Waist spXmas 🌿           |                          |                          |       |                          |               |
|                |                | ASUKA.K                  |                          |                          |       |                          |               |
|                |                | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00            |       | close                    |               |
| Hip & Leg 🌿    | Hip & Leg 🌿    | Basic 🌿                  | Back & Arm 🌿             | Basic 🌿                  |       |                          |               |
| Honoka.T       | Akane.K        | Monami.O                 | Yuka.N                   | ASUKA.K                  |       |                          |               |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            |       |                          |               |
| Waist spXmas 🌿 | Basic 🌿        | Hip & Leg 🌿              | Waist spXmas 🌿           | Hip & Leg 🌿              |       |                          |               |
| ASUKA.K        | ASUKA.K        | Honoka.T                 | ASUKA.K                  | Honoka.T                 |       |                          |               |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            |       |                          |               |
| Basic 🌿        | Waist spXmas 🌿 | Pilates Barre            | Basic 🌿                  | Shape up waist           |       |                          |               |
| ASUKA.K        | ASUKA.K        | Honoka.T                 | Yuka.N                   | Honoka.T                 |       |                          |               |

pilatesK イナカノ松阪船江

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

| 12/25          | 12/26                    | 12/27                    | 12/28         | 12/29 | 12/30 | 12/31 |
|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------|-------|-------|
| 木              | 金                        | 土                        | 日             | 月     | 火     | 水     |
| close          | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | close | close | close |
|                | Hip & Leg 🌿              | Stretch & Conditioning 🌿 | Pilates Barre |       |       |       |
|                | Honoka.T                 | Monami.O                 | Honoka.T      |       |       |       |
|                | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30 |       |       |       |
|                | Basic 🌿                  | Hip & Leg 🌿              | Basic 🌿       |       |       |       |
|                | ASUKA.K                  | Honoka.T                 | ASUKA.K       |       |       |       |
|                | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30 |       |       |       |
|                | Shape up waist           | Basic 🌿                  | Hip & Leg 🌿   |       |       |       |
|                | Honoka.T                 | Monami.O                 | Honoka.T      |       |       |       |
|                | close                    | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30 |       |       |       |
|                |                          | Shape up waist           | Waist 🌿       |       |       |       |
|                |                          | Honoka.T                 | ASUKA.K       |       |       |       |
|                |                          | close                    | close         |       |       |       |
|                | 17:30 ~ 18:30            |                          |               |       |       |       |
|                | Back & Arm 🌿             |                          |               |       |       |       |
|                | Monami.O                 | close                    |               |       |       |       |
|                | 18:00 ~ 19:00            |                          | 18:00 ~ 19:00 |       |       |       |
| Waist spXmas 🌿 | Back & Arm 🌿             |                          |               |       |       |       |
| ASUKA.K        | Monami.O                 |                          |               |       |       |       |
| 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            |                          |               |       |       |       |
| Back & Arm 🌿   | Basic 🌿                  |                          |               |       |       |       |
| Yuka.N         | Yuka.N                   |                          |               |       |       |       |
| 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            |                          |               |       |       |       |
| Basic 🌿        | Stretch & Conditioning 🌿 |                          |               |       |       |       |
| ASUKA.K        | Monami.O                 |                          |               |       |       |       |

🌿 : 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。