

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic		Shape up waist	Stretch & Conditioning		Basic	Waist	Hip & Leg					
Yuka,N		Honoka,T	Monami,O		Mai,N	Yuka,N	Mai,N					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Basic	Back & Arm					
Honoka,T		Mai,N	Honoka,T		Yuka,N	Monami,O	Monami,O					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Waist		Pilates Barre			Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance					
Yuka,N		Honoka,T			Mai,N	Yuka,N	Mai,N					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Body Balance							Stretch & Conditioning	Basic				
Honoka,T							Monami,O	Monami,O				
close							close	close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30		
										Waist		
										Yuka,N		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Stretch & Conditioning	Back & Arm						Hip & Leg		Basic
			Monami,O	Mai,N						Mai,N		Monami,O
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Basic	Waist	Body Balance	Back & Arm							
		Monami,O	Yuka,N	Mai,N	Yuka,N							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg		Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning								
Mai,N		Yuka,N	Honoka,T	Monami,O								

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16			
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			
	Basic	Waist		Body Balance	Basic	Pilates Barre				
	Yuka,N	Yuka,N		Mai,N	Honoka,T	Honoka,T				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Hip & Leg	Basic		Basic	Waist	Basic				
	Mai,N	Mai,N		Mai,N	Yuka,N	Monami,O				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist	Body Balance		Waist	Hip & Leg	Hip & Leg				
	Yuka,N	Mai,N		Yuka,N	Honoka,T	Honoka,T				
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm				Back & Arm		Stretch & Conditioning		
		Yuka,N				Yuka,N		Monami,O		
		close				close		close		
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
									Hip & Leg	Basic
	Mai,N	Yuka,N								
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
	Body Balance			Body Balance	Pilates Barre					
	Mai,N			Honoka,T						
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Basic			Back & Arm	Hip & Leg					
	Mai,N			Yuka,N	Honoka,T					
	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Pilates Barre			Hip & Leg	Back & Arm					
	Honoka,T	Mai,N		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。

pilatesK イオンタウン松阪船江

【 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	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	
Body Balance	Basic 🍃		Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃		Basic 🍃	
Honoka,T	Monami,O		Seina,K	Monami,O	Monami,O		Monami,O	
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 🍃	Waist 🍃		Waist 🍃	Shape up waist	Waist 🍃		Back & Arm 🍃	
Seina,K	Seina,K		Seina,K	Kasumi,S	Yuka,N		Yuka,N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Shape up waist			Pilates Barre	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		Waist 🍃	
Honoka,T			Honoka,T	Monami,O	Monami,O		Yuka,N	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Body Balance		Basic 🍃	
					Kasumi,S		Yuka,N	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
					Back & Arm 🍃			
Monami,O			close					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic 🍃				Shape up waist	Basic 🍃		Waist 🍃	Body Balance
Seina,K				Honoka,T	Monami,O		Yuka,N	Honoka,T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃		Body Balance	Hip & Leg 🍃			
Honoka,T	Monami,O	Seina,K	Honoka,T	Honoka,T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🍃	Pilates Barre	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	close	Basic 🍃			
Seina,K	Honoka,T	Monami,O	Honoka,T		Monami,O			

pilatesK イオンタウン松阪船江

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Waist 🇯🇵	Pilates Barre
Honoka,T		未確定	Honoka,T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Body Balance
Monami,O		Seina,K	Honoka,T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Back & Arm 🇯🇵
		Honoka,T	Yuka,N
		close	15:00 ~ 16:00
	Basic 🇯🇵		
	Yuka,N		
	close		
17:30 ~ 18:30			
Waist 🇯🇵			
未確定			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	
Seina,K	Yuka,N	Monami,O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
Seina,K	Seina,K	未確定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Shape up waist	
Yuka,N	Yuka,N	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。