

pilates K 岡山店		【 11/01 ~ 11/08 】	スケジュール		2025/10/15 更新										
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08								
土	日	月	火	水	木	金	土								
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Back & Arm 🏋️🦵	Stretch & Conditioning 🏋️🦵		Waist 🏋️🦵	Back & Spine		Hip & Leg 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵								
Arice.M	Rio		Miyuu.H	arisa		Miyuu.H	Miyuu.H								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Waist 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵		Hip & Leg 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵		Back & Arm 🏋️🦵	Stretch & Conditioning 🏋️🦵								
Rio	Miyuu.H		Arice.M	Miyuu.H		Arice.M	Rio								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Hip & Leg 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵		Basic 🏋️🦵			Basic 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵								
Arice.M	Rio		Miyuu.H			Miyuu.H	Miyuu.H								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00								
Basic 🏋️🦵	Hip & Leg 🏋️🦵						jump to burn								
Rio	Miyuu.H						Rio								
close	close						close								
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30								
Back & Arm 🏋️🦵							Back & Spine								
Arice.M							Rio								
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close								
			Back & Spine	Hip & Leg 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵									
			Rio	Miyuu.H	Rio	RINA.O									
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
			Back & Arm 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵	Back & Arm 🏋️🦵	Hip & Leg 🏋️🦵									
			Arice.M	Rio	Arice.M	Arice.M									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
			Basic 🏋️🦵	jump to burn	Hip & Leg 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵									
			Rio	Rio	Arice.M	RINA.O									

pilates K 岡山店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/15 更新				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
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			
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊		jump to burn	Waist 🏊	Back & Arm 🏊			
Arice.M		Rio	Arice.M		Rio	Miyuu.H	Arice.M			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
jump to burn		Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	jump to burn	Waist 🏊			
Rio		Rio	Arice.M		Miyuu.H	Rio	Miyuu.H			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊			Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
Arice.M		Arice.M			Rio	Miyuu.H	Arice.M			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Spine							Back & Spine	Basic 🏊		
Rio							Rio	Miyuu.H		
close							close	close		
							17:30 ~ 18:30			
							Hip & Leg 🏊			
							Miyuu.H			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close
			Back & Arm 🏊	Basic 🏊			Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	
			Arice.M	Miyuu.H			Arice.M		Miyuu.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
			Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊			Back & Spine		Back & Arm 🏊	
			Miyuu.H	Rio			Rio		Arice.M	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊					
Miyuu.H		Miyuu.H	Arice.M	Miyuu.H						

 : 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 岡山店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/15 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		jump to burn		Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		
		Rio		Rio	Miyuu.H	Arice.M		
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Basic		Waist	Hip & Leg	Back & Arm		
		Rio		Miyuu.H	Arice.M	未定		
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				Back & Spine	Waist	Stretch & Conditioning		
				Rio	Miyuu.H	未定		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Stretch & Conditioning	Back & Arm		
					未定	未定		
		close			close			
		17:30 ~ 18:30						
		Basic						
		Miyuu.H						
		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
				Back & Arm	Basic	Back & Arm		
				Arice.M	Miyuu.H	未定		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Back & Spine	Back & Arm	Basic		
Rio	未定		Miyuu.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg	Waist	jump to burn						
Arice.M	Miyuu.H	未定						

pilates K 岡山店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/15 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Waist 🏋️	jump to burn	Waist 🏋️	
未定	Miyuu.H		Rio	Rio	Miyuu.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
未定	未定		Rio	未定	Arice.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Back & Spine	
Arice.M			未定	Rio	Rio	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🏋️	jump to burn
					未定	未定
		close			close	
		17:30 ~ 18:30				
		Waist 🏋️				
		Rio				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
jump to burn		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		
未定	Arice.M	Arice.M	未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
Arice.M	Rio	Rio	Arice.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️			
Miyuu.H	未定	Arice.M	未定			

🌱 : 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時間前を切つ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。