

PilatesKシーモール下関店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10：30-11：30 Hip&Leg 📄 Yachi	10：30-11：30 Back&Arm 📄 misaki.h	10：30-11：30 Basic 📄 Koharu.K	close	10：30-11：30 Waist 📄 Koharu.K	10：30-11：30 Basic 📄 Koharu.K	
	12：30-13：30 Basic 📄 Yachi	12：00-13：00 Body Balance Yachi	12：30-13：30 Back&Arm 📄 misaki.h		12：30-13：30 Hip&Leg 📄 Yachi	12：30-13：30 Back&Arm 📄 Yachi	
		13：30-14：30 Waist 📄 Koharu.K	14：30-15：30 Stretch & Conditioning 📄 Koharu.K		13：30-14：30 Basic 📄 misaki.h		
		15：00-16：00 Basic 📄 misaki.h			15：00-16：00 Back&Arm 📄 Koharu.K		
			16：30-17：30 Basic 📄 misaki.h				
		17：30-18：30 Hip&Leg 📄 Yachi			17：30-18：30 Basic 📄 misaki.h		
18：00-19：00 Basic 📄 misaki.h	18：00-19：00 Waist 📄 Koharu.K					18：00-19：00 Hip&Leg 📄 Yachi	18：00-19：00 Back&Arm 📄 misaki.h
19：30-20：30 Body Balance Yachi	19：30-20：30 Basic 📄 misaki.h					19：30-20：30 Basic 📄 Koharu.K	19：30-20：30 Waist 📄 Koharu.K
21：00-22：00 Back&Arm 📄 misaki.h	21：00-22：00 Stretch & Conditioning 📄 Koharu.K					21：00-22：00 Body Balance Yachi	21：00-22：00 Basic 📄 misaki.h

PilatesKシーモール下関店【4月9日～4月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10：30-11：30 Body Balance Yachi	10：30-11：30 Basic 📄 misaki.h	10：30-11：30 Back&Arm 📄 misaki.h	close	10：30-11：30 Basic 📄 misaki.h	10：30-11：30 Back&Arm 📄 misaki.h		10：30-11：30 Hip&Leg 📄 Yachi
12：30-13：30 Basic 📄 misaki.h	12：00-13：00 Hip&Leg 📄 Yachi	12：30-13：30 Waist 📄 Yachi		12：30-13：30 Hip&Leg 📄 Yachi	12：30-13：30 Basic 📄 Koharu.K		Back&Arm 📄 misaki.h
	13：30-14：30 Back&Arm 📄 Koharu.K	14：30-15：30 Basic 📄 misaki.h					
	15：00-16：00 Basic 📄 misaki.h						
		16：30-17：30 Body Balance Yachi					
	17：30-18：30 Waist 📄 Koharu.K						
18：00-19：00 Basic 📄 Koharu.K				18：00-19：00 Waist 📄 Koharu.K	18：00-19：00 Body Balance Yachi	18：00-19：00 Back&Arm 📄 Koharu.K	18：00-19：00 Basic 📄 未定
19：30-20：30 Back&Arm 📄 misaki.h				19：30-20：30 Hip&Leg 📄 Yachi	19：30-20：30 Stretch & Conditioning 📄 Koharu.K	19：30-20：30 Basic 📄 未定	19：30-20：30 Back&Arm 📄 misaki.h
21：00-22：00 Waist 📄 Koharu.K				21：00-22：00 Basic 📄 Koharu.K	21：00-22：00 Hip&Leg 📄 Yachi	21：00-22：00 Waist 📄 Koharu.K	21：00-22：00 Basic 📄 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シーモール下関店【5月17日～24日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10 : 30-11 : 30 Stretch & Conditioning 🍷 Koharu.K	close	close	10 : 30-11 : 30 Waist 🍷 Koharu.K	10 : 30-11 : 30 Back&Arm 🍷 misaki.h		10 : 30-11 : 30 Hip&Leg 🍷 Yachi	10 : 30-11 : 30 Waist 🍷 Koharu.K
12 : 00-13 : 00 Basic 🍷 misaki.h			12 : 30-13 : 30 Basic 🍷 未定	12 : 30-13 : 30 Waist 🍷 Koharu.K		12 : 30-13 : 30 Basic 🍷 Yachi	12 : 00-13 : 00 Back&Arm 🍷 misaki.h
13 : 30-14 : 30 Waist 🍷 Koharu.K							13 : 30-14 : 30 Basic 🍷 未定
15 : 00-16 : 00 Back&Arm 🍷 misaki.h							15 : 00-16 : 00 Stretch & Conditioning 🍷 Koharu.K
17 : 30-18 : 30 Basic 🍷 Koharu.K							17 : 30-18 : 30 Basic 🍷 未定
			18 : 00-19 : 00 Hip&Leg 🍷 Yachi	18 : 00-19 : 00 Basic 🍷 未定	18 : 00-19 : 00 Back&Arm 🍷 misaki.h	18 : 00-19 : 00 Basic 🍷 未定	
			19 : 30-20 : 30 Basic 🍷 Koharu.K	19 : 30-20 : 30 Hip&Leg 🍷 Yachi	19 : 30-20 : 30 Waist 🍷 Koharu.K	19 : 30-20 : 30 Back&Arm 🍷 misaki.h	
			21 : 00-22 : 00 Body Balance Yachi	21 : 00-22 : 00 Waist 🍷 Yachi	21 : 00-22 : 00 Basic 🍷 misaki.h	21 : 00-22 : 00 Basic 🍷 未定	

PilatesKシーモール下関店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10 : 30-11 : 30 Hip&Leg 🍷 Yachi	close	10 : 30-11 : 30 Basic 🍷 未定	10 : 30-11 : 30 Hip&Leg 🍷 Yachi		10 : 30-11 : 30 Waist 🍷 Yachi	10 : 30-11 : 30 Basic 🍷 未定
12 : 30-13 : 30 Basic 🍷 misaki.h		12 : 30-13 : 30 Waist 🍷 Yachi	12 : 30-13 : 30 Basic 🍷 未定		12 : 30-13 : 30 Back&Arm 🍷 misaki.h	12 : 00-13 : 00 Body Balance Yachi
14 : 30-15 : 30 Body Balance Yachi						13 : 30-14 : 30 Waist 🍷 Koharu.K
						15 : 00-16 : 00 Hip&Leg 🍷 Yachi
16 : 30-17 : 30 Back&Arm 🍷 misaki.h						
						17 : 30-18 : 30 Basic 🍷 未定
		18 : 00-19 : 00 Body Balance Yachi	18 : 00-19 : 00 Back&Arm 🍷 misaki.h	18 : 00-19 : 00 Waist 🍷 Koharu.K	18 : 00-19 : 00 Basic 🍷 未定	
		19 : 30-20 : 30 Basic 🍷 Koharu.K	19 : 30-20 : 30 Waist 🍷 Koharu.K	19 : 30-20 : 30 Basic 🍷 misaki.h	19 : 30-20 : 30 Back&Arm 🍷 misaki.h	
		21 : 00-22 : 00 Back&Arm 🍷 Koharu.K	21 : 00-22 : 00 Basic 🍷 misaki.h	21 : 00-22 : 00 Stretch & Conditioning 🍷 Koharu.K	21 : 00-22 : 00 Basic 🍷 未定	

🍷 : 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO
☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお客様のご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）