

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Yuka.N		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Sachi		10:30 ~ 11:30 Body Balance Sachi	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Sachi
12:30 ~ 13:30 Back & Spine makiho		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Sachi	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Sachi		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 Sachi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Sachi	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Sachi
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱 Honoka.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Honoka.T			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Yuka.N	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Sachi	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Yuka.N
16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 makiho						15:00 ~ 16:00 Back & Spine makiho	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱 makiho
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Yuka.N	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 Sachi	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sachi	18:00 ~ 19:00 Back & Spine makiho		
		19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Sachi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Sachi	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Yuka.N		
		21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance makiho	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist makiho		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Sachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Yuka.N		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Spine makiho	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 未定	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Sachi	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌱 Sachi		12:00 ~ 13:00 Body Balance makiho	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 未定	12:30 ~ 13:30 Body Balance Sachi	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 未定			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio makiho	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱 Honoka.T	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 Yuka.N	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 未定	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 未定		
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Spine makiho	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sachi	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 未定			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio makiho	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Sachi	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 未定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 未定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 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。

pilates K イイモール津南店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/15	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Sachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.N		10:30 ~ 11:30 Body Balance makiho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio makiho
12:00 ~ 13:00 Body Balance Sachi	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio makiho	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Basic 未定
13:30 ~ 14:30 Basic 未定			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning makiho	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Honoka.T		13:30 ~ 14:30 Waist makiho
				15:00 ~ 16:00 Waist makiho	16:30 ~ 17:30 Basic 未定		
				17:30 ~ 18:30 Shape up waist Honoka.T			
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio makiho	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic 未定				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.N				19:30 ~ 20:30 Basic 未定
21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 未定 makiho	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Sachi				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T

pilates K イイモール津南店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/15	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Body Balance makiho			
12:30 ~ 13:30 Body Balance makiho		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Basic 未定			
		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm makiho	14:30 ~ 15:30 Waist makiho			
			15:00 ~ 16:00 Back & Spine makiho	16:30 ~ 17:30 Basic 未定			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Honoka.T				
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning makiho	18:00 ~ 19:00 Basic 未定					
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio makiho					
21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Back & Spine makiho	21:00 ~ 22:00 Waist makiho					

🌱：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。