

pilates K イオンモール八幡東店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/14	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Shape up waist		Back&Arm	Hip&Leg	Basic		Waist
Ayane.S	sora		Natsuki.F	sora	Ayane.S		sora
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Basic		Release&Strength	Shape up waist	Back&Arm		Basic
Natsuki.F	Ayane.S		sora	yuki.H	yuki.H		Ayane.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Hip&Leg	Release&Strength	Basic		Release&Strength
Ayane.S			Natsuki.F	sora	Ayane.S		sora
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic	Waist		
				Natsuki.F	yuki.H		
				17:30 ~ 18:30			
				Back&Arm			
				yuki.H			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning				Hip&Leg
yuki.H	Natsuki.F	sora	yuki.H				Natsuki.F
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00
Waist	Release&Strength	Basic	Shape up waist				Basic
Natsuki.F	sora	Ayane.S	yuki.H				Ayane.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Shape up waist	Basic				Back&Arm
yuki.H	Natsuki.F	sora	Ayane.S				Natsuki.F

pilates K イオンモール八幡東店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/14	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Hip&Leg	Basic	Shape up waist		Stretch&Conditioning	Hip&Leg
Ayane.S		yuki.H	Ayane.S	sora		sora	yuki.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Arm		Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Shape up waist	Basic
Natsuki.F		sora	sora	Natsuki.F		sora	Ayane.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Shape up waist	Waist	Release&Strength		Back&Arm	
		yuki.H	Natsuki.F	sora		Natsuki.F	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip&Leg	Back&Arm			
			Natsuki.F	Natsuki.F			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			Ayane.S				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Shape up waist	Stretch&Conditioning	Release&Strength				Basic	Waist
sora	yuki.H	sora				yuki.H	Rena.T
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip&Leg	Waist	Back&Arm				Hip&Leg	Back&Arm
Natsuki.F	yuki.H	Natsuki.F				Natsuki.F	yuki.H
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Release&Strength	Basic	Waist				Waist	Basic
sora	Ayane.S	Natsuki.F				yuki.H	Rena.T

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお願しております。
・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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Release&Strength	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Release&Strength	
	sora	yuki.H	未確定		Rena.T	sora	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist	
	sora	未確定	Rena.T		未確定	Rena.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic	Shape up waist	Basic		Basic		
	Ayane.S	yuki.H	Ayane.S		Rena.T		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning	Waist				
		Rena.T	Rena.T				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		Rena.T					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Back & Arm				Release&Strength	Basic	Back & Arm
Rena.T	未確定				sora	Ayane.S	未確定
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Release&Strength	Waist				Shape up waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
sora	Rena.T				sora	Rena.T	yuki.H
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Basic	Back & Arm	Waist
yuki.H	Rena.T				Ayane.S	未確定	yuki.H

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Stretch & Conditioning	Release&Strength		Back & Arm	Basic	
yuki.H	Rena.T	sora		未確定	Ayane.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm	Shape up waist	Basic		Basic	Hip & Leg	
yuki.H	sora	未確定		Ayane.S	yuki.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Release&Strength	Basic	Waist		Waist		
sora	Rena.T	sora		Rena.T		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	Waist	Basic				
	Rena.T	未確定				
	17:30 ~ 18:30					
	Hip & Leg					
	sora					
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic				Stretch & Conditioning	Back & Arm	Shape up waist
Ayane.S				yuki.H	yuki.H	yuki.H
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Waist				Basic	Shape up waist	Hip & Leg
Rena.T				Rena.T	sora	sora
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic				Hip & Leg	Release&Strength	Waist
Ayane.S				yuki.H	sora	Rena.T

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは尚残席が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。