

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 Basic 🍃 Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yuka.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Akane.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 ayano.M
12:00 ~ 13:00 jump to burn moe.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Saki.N	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 ayano.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 moe.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Akane.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Saki.N
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yuka.h			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 ayano.M	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yuka.h	14:30 ~ 15:30 jump to burn moe.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 ayano.M
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Akane.S	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Saki.N		
				17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 ayano.M			
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Akane.S	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 ayano.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 ayano.M	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Saki.N				17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Yuka.h
19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 moe.K	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Akane.S	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Saki.N	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 ayano.M				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Akane.S
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Saki.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 ayano.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Saki.N				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Yuka.h

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 Basic 🍃 ayano.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Saki.N	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Saki.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 未確定	10:30 ~ 11:30 jump to burn moe.K
12:30 ~ 13:30 jump to burn moe.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 ayano.M	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Saki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 ayano.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Yuka.h
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Saki.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 ayano.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Saki.N		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yuka.h	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Yuka.h	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Akane.S			
			17:30 ~ 18:30 jump to burn moe.K				
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Akane.S	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Yuka.h	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S				17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 未確定	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Saki.N
19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Yuka.h	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Akane.S	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Yuka.h				19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Saki.N	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 未確定
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Yuka.h	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Akane.S				20:30 ~ 21:30 jump to burn moe.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 ayano.M

🍃：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 イカモール榎原店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/22 更新

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 Basic 🍃 ayano.M	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 moe.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Yuka.h	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Akane.S
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Akane.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Saki.N	12:00 ~ 13:00 jump to burn moe.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Akane.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Saki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Akane.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 moe.K
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 On	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 moe.K		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 ayano.M		
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 moe.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 ayano.M				
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Yuka.h					
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 ayano.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 ayano.M				17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Yuka.h	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 ayano.M	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Saki.N
19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Saki.N	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 ayano.M				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Akane.S	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Saki.N	19:00 ~ 20:00 jump to burn moe.K
20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 未確定	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Saki.N				20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Akane.S	20:30 ~ 21:30 jump to burn ayano.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Saki.N

pilates K イカモール榎原店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/22 更新

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 jump to burn ayano.M	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 ayano.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Akane.S	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Saki.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 moe.K
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 On	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Akane.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Akane.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Akane.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Saki.N
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yuka.h	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 moe.K		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Saki.N		
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Akane.S	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Saki.N				
	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Yuka.h					
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 moe.K				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 moe.K	17:30 ~ 18:30 jump to burn moe.K	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Akane.S
19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Saki.N				19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Saki.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Akane.S	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 moe.K
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 moe.K				20:30 ~ 21:30 jump to burn ayano.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Yuka.h	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 ayano.M

🍃 : 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。