

pilates K 網島店		【 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 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 TOWA.s		10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 RIKO	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Hana.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 TOWA.s
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Hana.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 TOWA.s	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Hana.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 RIKO		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mio.I
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 TOWA.s	14:30 ~ 15:30 jump to burn Hana.S		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 TOWA.s
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Hana.S	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 TOWA.s		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 RIKO			
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 RIKO	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 RIKO				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I
19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Hana.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 RIKO	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Mio.I				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Mio.I
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Hana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Mio.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 RIKO				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 RIKO

pilates K 網島店		【 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 Waist 🍃 Hana.S		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 RIKO	10:30 ~ 11:30 jump to burn yume.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 TOWA.s
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 RIKO		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Hana.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 RIKO	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Hana.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 RIKO	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mio.I
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 TOWA.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 yume.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未確定	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 RIKO	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Hana.S			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Mio.I				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Hana.S				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Hana.S
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Hana.S				19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 TOWA.s
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Mio.I				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Hana.S

🍃：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。

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 Waist 🌿 Hana.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 RIKO	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 RIKO	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 インストラクター未確定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 RIKO	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 RIKO	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Hana.S		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 RIKO		
		15:00 ~ 16:00 jump to burn Mio.I	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 インストラクター未確定				
		17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 TOWA.s					
18:00 ~ 19:00 jump to burn yume.N	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 TOWA.s				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Hana.S
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 RIKO	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Hana.S				19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 RIKO
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 yume.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 TOWA.s				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Hana.S

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 Basic 🌿 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Hana.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 RIKO	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Hana.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未確定	
12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Hana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Mio.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 RIKO	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Mio.I	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Hana.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mio.I		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Hana.S		
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Mio.I	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 TOWA.s				
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Hana.S					
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 Chisaki.S				18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Mio.I	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Hana.S
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 TOWA.s				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Hana.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 RIKO	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Chisaki.S				21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 TOWA.s

🌿 : 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。