

| pilates K 浜松メイトン店                               |                                          | 【 08/01 ~ 08/08 】                        |       | スケジュール                                           |                                           | 2025/08/16                              | 更新                                        |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 08/01                                           | 08/02                                    | 08/03                                    | 08/04 | 08/05                                            | 08/06                                     | 08/07                                   | 08/08                                     |
| 金                                               | 土                                        | 日                                        | 月     | 火                                                | 水                                         | 木                                       | 金                                         |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nao.M                 | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O       | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Nao.M | close | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T        | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |                                         | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nao.M           |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>lisa.y            | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nao.M          | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>SHIORI.O       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>SHIORI.O               | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Nao.M           |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>SHIORI.O   |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nao.M                 | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O  | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>lisa.y     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Kayoko.T  |                                           |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Nao.M  |
|                                                 | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>Nao.M | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O  |       |                                                  |                                           |                                         |                                           |
|                                                 |                                          |                                          |       |                                                  |                                           |                                         |                                           |
|                                                 |                                          |                                          |       |                                                  |                                           |                                         |                                           |
| 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O       |                                          |       | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Nao.M         | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>lisa.y    | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |
| 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Nao.M                 |                                          |                                          |       | 19:00 ~ 20:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nao.M | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>lisa.y      | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>SHIORI.O | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Kayoko.T        |
| 20:30 ~ 21:30<br>Release & Strength<br>Kayoko.T |                                          |                                          |       | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>lisa.y             | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O   | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O      | 20:30 ~ 21:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T |
|                                                 |                                          |                                          |       |                                                  |                                           |                                         |                                           |

| pilates K 浜松メイトン店                               |                                           | 【 08/09 ~ 08/16 】 |                                          | スケジュール                                   |                                           | 2025/08/16                               | 更新                                                  |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 08/09                                           | 08/10                                     | 08/11             | 08/12                                    | 08/13                                    | 08/14                                     | 08/15                                    | 08/16                                               |
| 土                                               | 日                                         | 月                 | 火                                        | 水                                        | 木                                         | 金                                        | 土                                                   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nao.M                 | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | close             | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nao.M          | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Nao.M |                                           | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nao.M                     |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kayoko.T              | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |                   | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>lisa.y     | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kayoko.T       |                                           | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>lisa.y     | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Kayoko.T           |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M        | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |                   | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M |                                          |                                           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>SHIORI.O       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kayoko.T |
| 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>SHIORI.O              | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>lisa.y      |                   |                                          |                                          |                                           |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>Nao.M            |
|                                                 |                                           |                   |                                          |                                          |                                           |                                          |                                                     |
|                                                 |                                           |                   |                                          |                                          |                                           |                                          |                                                     |
| 17:30 ~ 18:30<br>Release & Strength<br>Kayoko.T |                                           |                   | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Kayoko.T       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Kayoko.T  | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Nao.M              |
|                                                 |                                           |                   | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Nao.M          | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Kayoko.T       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Kayoko.T        | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O       |                                                     |
|                                                 |                                           |                   | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>Kayoko.T  | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>lisa.y     | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Nao.M          |                                                     |
|                                                 |                                           |                   |                                          |                                          |                                           |                                          |                                                     |

・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 サイトをご覧ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1 時間前まで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 浜松メイト店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/16 更新

| 08/17                                     | 08/18 | 08/19                                     | 08/20                                     | 08/21                                           | 08/22                                          | 08/23                                   | 08/24                                     |
|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 日                                         | 月     | 火                                         | 水                                         | 木                                               | 金                                              | 土                                       | 日                                         |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nao.M           | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |                                                 | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |
| 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |       | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M  |                                                 | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>SHIORI.O        | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>未確定    | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Kayoko.T        |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Nao.M           |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kayoko.T        |                                           |                                                 | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>SHIORI.O      | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T |
| 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Kayoko.T    |       |                                           |                                           |                                                 |                                                | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nao.M         | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y      |
|                                           |       |                                           |                                           |                                                 |                                                |                                         |                                           |
|                                           |       |                                           |                                           |                                                 |                                                |                                         |                                           |
|                                           |       | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M  | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Kayoko.T        | 17:30 ~ 18:30<br>Release & Strength<br>Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Nao.M       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Nao.M         |                                           |
|                                           |       | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Nao.M    | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y      | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>Kayoko.T         | 19:00 ~ 20:00<br>Stretch & Conditioning<br>未確定 |                                         |                                           |
|                                           |       | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Kayoko.T        | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y            | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Nao.M                |                                         |                                           |
|                                           |       |                                           |                                           |                                                 |                                                |                                         |                                           |

pilates K 浜松メイト店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/16 更新

| 08/25 | 08/26                                           | 08/27                                    | 08/28                                   | 08/29                                     | 08/30                                     | 08/31                                            |
|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 月     | 火                                               | 水                                        | 木                                       | 金                                         | 土                                         | 日                                                |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O              | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y     |                                         | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O          |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Release & Strength<br>Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>SHIORI.O       |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Nao.M  | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Nao.M |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kayoko.T              |                                          |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kayoko.T        | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kayoko.T        | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y             |
|       |                                                 |                                          |                                         |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y      | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Nao.M         |
|       |                                                 |                                          |                                         |                                           |                                           |                                                  |
|       |                                                 |                                          |                                         |                                           |                                           |                                                  |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Nao.M                 | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Nao.M          | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |                                                  |
|       | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>SHIORI.O         | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O       | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y    | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Spine<br>未確定      |                                           |                                                  |
|       | 20:30 ~ 21:30<br>Shape up waist<br>Nao.M        | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O      | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O   |                                           |                                                  |
|       |                                                 |                                          |                                         |                                           |                                           |                                                  |

・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サイトまでご確認ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。  
・レッスン開始時刻1時間前迄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。