

pilates K 浜松メイトン店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/23 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 Waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kayoko.T		10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Basic SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Waist Nao.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O
13:30 ~ 14:30 Basic Nao.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm SHIORI.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg lisa.y		13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kayoko.T			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nao.M
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Nao.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm SHIORI.O					
17:30 ~ 18:30 Body Balance Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O
19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M				19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y	19:00 ~ 20:00 Back & Arm SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T
20:30 ~ 21:30 Release & Strength Kayoko.T				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Basic SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T

pilates K 浜松メイトン店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/23 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 Waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nao.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M
12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:30 ~ 13:30 Basic Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayoko.T
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nao.M	14:30 ~ 15:30 Basic SHIORI.O		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nao.M			14:30 ~ 15:30 Basic SHIORI.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T
15:00 ~ 16:00 Basic SHIORI.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg lisa.y						15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nao.M
17:30 ~ 18:30 Release & Strength Kayoko.T			17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M
			19:00 ~ 20:00 Waist Nao.M	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Waist 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

2025/07/23 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 Waist Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O		10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Nao.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Back & Spine 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist Kayoko.T
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Iisa.y		14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T			14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Iisa.y	13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kayoko.T
16:30 ~ 17:30 Basic Nao.M						15:00 ~ 16:00 Waist Nao.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Iisa.y
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M	
		19:00 ~ 20:00 Body Balance Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Iisa.y	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Stretch&Conditioning 未確定		
		20:30 ~ 21:30 Waist Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Iisa.y	20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M		

pilates K 浜松メイト店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/23 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 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Iisa.y		10:30 ~ 11:30 jump to burn Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Nao.M
	14:30 ~ 15:30 Waist Kayoko.T			14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Waist Kayoko.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Iisa.y
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Iisa.y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Nao.M
	17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kayoko.T	
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Iisa.y	19:00 ~ 20:00 Back & Spine 未確定		
	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M	20:30 ~ 21:30 Basic SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 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。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは尚残額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。