

| 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 🍃<br>Ayane.S                 | Shape up waist<br>sora   |                        | Back & Arm 🍃<br>Natsuki.F          | Hip & Leg 🍃<br>sora      | Basic 🍃<br>Ayane.S     |       | Waist 🍃<br>sora           |
| 12:00 ~ 13:00                      | 12:30 ~ 13:30            |                        | 12:00 ~ 13:00                      | 12:00 ~ 13:00            | 12:30 ~ 13:30          |       | 12:00 ~ 13:00             |
| Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F           | Basic 🍃<br>Ayane.S       |                        | Release&Strength<br>sora           | Shape up waist<br>yuki.H | Back & Arm 🍃<br>yuki.H |       | Basic 🍃<br>Ayane.S        |
| 13:30 ~ 14:30                      |                          |                        | 13:30 ~ 14:30                      | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30          |       | 13:30 ~ 14:30             |
| Basic 🍃<br>Ayane.S                 |                          |                        | Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F           | Release&Strength<br>sora | Basic 🍃<br>Ayane.S     |       | Release&Strength<br>sora  |
|                                    |                          |                        |                                    | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30          |       |                           |
|                                    |                          |                        |                                    | Basic 🍃<br>Natsuki.F     | Waist 🍃<br>yuki.H      |       |                           |
|                                    |                          |                        |                                    |                          |                        |       |                           |
|                                    |                          |                        |                                    |                          |                        |       |                           |
|                                    |                          |                        |                                    | 17:30 ~ 18:30            |                        |       |                           |
|                                    |                          |                        |                                    | Back & Arm 🍃<br>yuki.H   |                        |       |                           |
| 17:30 ~ 18:30                      | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30                      |                          |                        |       | 17:30 ~ 18:30             |
| Back & Arm 🍃<br>yuki.H             | Basic 🍃<br>Natsuki.F     | Hip & Leg 🍃<br>sora    | Stretch & Conditioning 🍃<br>yuki.H |                          |                        |       | Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F  |
| 19:00 ~ 20:00                      | 19:00 ~ 20:00            | 19:00 ~ 20:00          | 19:00 ~ 20:00                      |                          |                        |       | 19:00 ~ 20:00             |
| Waist 🍃<br>Natsuki.F               | Release&Strength<br>sora | Basic 🍃<br>Ayane.S     | Shape up waist<br>yuki.H           |                          |                        |       | Basic 🍃<br>Ayane.S        |
| 20:30 ~ 21:30                      | 20:30 ~ 21:30            | 20:30 ~ 21:30          | 20:30 ~ 21:30                      |                          |                        |       | 20:30 ~ 21:30             |
| Stretch & Conditioning 🍃<br>yuki.H | Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F | Shape up waist<br>sora | Basic 🍃<br>Ayane.S                 |                          |                        |       | Back & Arm 🍃<br>Natsuki.F |

| 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 🍃<br>Ayane.S        |                                    | Hip & Leg 🍃<br>yuki.H     | Basic 🍃<br>Ayane.S               | Shape up waist<br>sora    |       | Stretch & Conditioning 🍃<br>sora | Hip & Leg 🍃<br>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 🍃<br>Natsuki.F |                                    | Basic 🍃<br>sora           | Stretch & Conditioning 🍃<br>sora | Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F  |       | Shape up waist<br>sora           | Basic 🍃<br>Ayane.S     |
|                           |                                    | 13:30 ~ 14:30             | 13:30 ~ 14:30                    | 14:30 ~ 15:30             |       | 13:30 ~ 14:30                    |                        |
|                           |                                    | Shape up waist<br>yuki.H  | Waist 🍃<br>Natsuki.F             | Release&Strength<br>sora  |       | Back & Arm 🍃<br>Natsuki.F        |                        |
|                           |                                    |                           | 15:00 ~ 16:00                    | 16:30 ~ 17:30             |       |                                  |                        |
|                           |                                    |                           | Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F         | Back & Arm 🍃<br>Natsuki.F |       |                                  |                        |
|                           |                                    |                           |                                  |                           |       |                                  |                        |
|                           |                                    |                           | 17:30 ~ 18:30                    |                           |       |                                  |                        |
|                           |                                    |                           | Basic 🍃<br>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<br>sora    | Stretch & Conditioning 🍃<br>yuki.H | Release&Strength<br>sora  |                                  |                           |       | Basic 🍃<br>yuki.H                | Waist 🍃<br>Rena.T      |
| 19:00 ~ 20:00             | 19:00 ~ 20:00                      | 19:00 ~ 20:00             |                                  |                           |       | 19:00 ~ 20:00                    | 19:00 ~ 20:00          |
| Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F  | Waist 🍃<br>yuki.H                  | Back & Arm 🍃<br>Natsuki.F |                                  |                           |       | Hip & Leg 🍃<br>Natsuki.F         | Back & Arm 🍃<br>yuki.H |
| 20:30 ~ 21:30             | 20:30 ~ 21:30                      | 20:30 ~ 21:30             |                                  |                           |       | 20:30 ~ 21:30                    | 20:30 ~ 21:30          |
| Release&Strength<br>sora  | Basic 🍃<br>Ayane.S                 | Waist 🍃<br>Natsuki.F      |                                  |                           |       | Waist 🍃<br>yuki.H                | Basic 🍃<br>Rena.T      |

🍃：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。

pilates K イオンモール八幡東店
【
07/17
～
07/24
】
スケジュール

2025/07/04
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          | 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        |

pilates K イオンモール八幡東店
【
07/25
～
07/31
】
スケジュール

2025/07/04
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    | 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         |

🌱：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。