

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 Basic 🍃 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Riri.O		10:30 ~ 11:30 Body Balance Yachi
12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yachi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 miu.k		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 miu.k
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Riri.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	14:30 ~ 15:30 jump to burn Yachi		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 miu.k			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Riri.O
	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Koharu.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 miu.k					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Yachi						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miu.k				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Riri.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miu.k
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Koharu.K				19:30 ~ 20:30 jump to burn Yachi	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yachi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Koharu.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 miu.k				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Riri.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Koharu.K

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 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Koharu.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 miu.k
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Riri.O	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Riri.O	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Yachi
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Koharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 miu.k		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Koharu.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Koharu.K
15:00 ~ 16:00 Body Balance Yachi	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Koharu.K						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 miu.k
17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Riri.O							17:30 ~ 18:30 Body Balance Yachi
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Riri.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi	
			19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Riri.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Riri.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Riri.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yachi	

🍃：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 シーモール下関店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/7/15 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 🍃 Riri.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 miu.k		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 misaki.h
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yachi	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Riri.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 未定	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Riri.O
14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Riri.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 miu.k			13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Riri.O	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Riri.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 misaki.h
16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Koharu.K						15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 未定	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Riri.O
						17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Riri.O	
		18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Yachi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Koharu.K		
		19:30 ~ 20:30 jump to burn Yachi	19:30 ~ 20:30 Body Balance Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 miu.k	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Riri.O		
		21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 miu.k	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yachi	21:00 ~ 22:00 Body Balance Koharu.K		

pilates K シーモール下関店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/7/15 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 Hip & Leg 🍃 miu.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miu.k		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Koharu.K
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Koharu.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yachi		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yachi	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Koharu.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yachi
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miu.k			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Riri.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yachi	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Koharu.K
					15:00 ~ 16:00 Body Balance Koharu.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 miu.k
					17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Yachi	
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Riri.O	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Riri.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miu.k		
	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Yachi		
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Yachi	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Riri.O	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Riri.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 miu.k		

🍃 : 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。