

pilates K 三ツ岐卓店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/31 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 Basic 🌿 Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Mao	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Saki.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Mao
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Kanami.O	12:00 ~ 12:00 Body Balance Mao	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mao		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Satomi.N
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Satomi.N	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Saki.N			13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Mao
	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Mao	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Satomi.N					
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 Satomi.N						
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mao				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mao	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao				19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Mao	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Mao	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Kanami.O
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mao	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mao	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Kanami.O

pilates K 三ツ岐卓店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/31 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 Hip & Leg 🌿 Leika.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Satomi.N		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mao
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Kanami.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Mao		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Kanami.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 Saki.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Saki.N			13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Satomi.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mao
15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Kanami.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 Saki.N							17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Satomi.N
			18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mao	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K	
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Saki.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Leika.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Kanami.O	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Leika.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Mao	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Satomi.N	

🌿：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 明岐県店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/31 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 Back & Arm Kanami.O	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mao	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanami.O		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mao	10:30 ~ 11:30 Basic Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mao
12:30 ~ 13:30 Waist Mao		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanami.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Leika.K		12:00 ~ 13:00 Basic Mao	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mao	12:30 ~ 13:30 Basic Kanami.O
14:30 ~ 15:30 Basic Kanami.O		13:30 ~ 14:30 Waist Mao			13:30 ~ 14:30 Body Balance Mao	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Leika.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kanami.O
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Mao						15:00 ~ 16:00 Body Balance Mao	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Mao
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Leika.K	
		18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.N		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Basic Mao	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Leika.K	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mao	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanami.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K		

pilates K 明岐県店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/31 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 Back & Arm Saki.N	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.N		10:30 ~ 11:30 Basic Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mao
	12:00 ~ 13:00 Waist Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mao		~ Leika.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Saki.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Mao
	13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.N			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Waist Satomi.N
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Saki.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Leika.K
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Leika.K	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mao	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.N		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Leika.K	19:30 ~ 20:30 Waist Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mao		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K	21:00 ~ 22:00 Basic Kanami.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mao	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mao		

🌱 : 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。