

pilates K 岡山店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/04 更新	
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 Waist 🍃 Rio	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 airi.m		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 yuuka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Satomi.K
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 airi.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M		12:30 ~ 13:00 Basic 🍃 Satomi.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 yuuka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Satomi.K		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M
				14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 airi.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M		
					16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 airi.m		
				17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🍃 yuuka.Y			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 yuuka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 airi.m				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Ririka.M
20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Satomi.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 yuuka.Y	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Ririka.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M				20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Rio

pilates K 岡山店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/04 更新	
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 Waist 🍃 Rio		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 airi.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 yuuka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rio	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 airi.m
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Satomi.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Satomi.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 yuuka.Y		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Satomi.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 yuuka.Y
			14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 yuuka.Y	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 airi.m			
				16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 yuuka.Y			
			17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Ririka.M				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 yuuka.Y				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Rio	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Ami.J
20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 airi.m	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Rio	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Satomi.K				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 airi.m	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Rio

🍃：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。

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 Waist 🍃 Rio	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Ami.J	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 yuuka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 yuuka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 yuuka.Y	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 airi.m	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rio	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Ami.J		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 yuuka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 yuuka.Y	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Rio	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Ami.J	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 yuuka.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Rio		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Rio	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Ami.J				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Rio					
	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.K				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Rio	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Rio
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Rio				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Rio	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Satomi.K
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 Ami.J	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Satomi.K				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Rio	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 未定

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 Back & Arm 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Ami.J	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 未定	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 airi.m	
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Ami.J	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Akane.I		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rio	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 未定	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 yuuka.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 yuuka.Y	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Ami.J		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Rio		
	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 airi.m	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Akane.I				
	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Ami.J					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Ami.J				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Rio	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 yuuka.Y
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 未定				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 未定	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Rio
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Ami.J				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 yuuka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 未定

🍃 : 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。