

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 Back & Arm Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.F	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Haruka.T		10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.T
12:00 ~ 13:00 Basic Maho.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Waist Minami.T	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nana	13:30 ~ 14:30 Basic Maho.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yuka.N		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.N			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Haruka.T
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka.N	16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.T					
	17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.N						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Honoka.T				18:00 ~ 19:00 Waist Minami.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i
19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maho.F	19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sachi
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Honoka.T				21:00 ~ 22:00 Basic Maho.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.F	21:00 ~ 22:00 Basic Maho.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sachi

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 Maho.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.F	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.T	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruka.T	12:30 ~ 13:30 Waist Kyoka.M		12:00 ~ 13:00 Basic Maho.F	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sachi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:00 ~ 13:00 Basic Maho.F	
13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Haruka.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i		13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm haruka.T	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuka.N	16:30 ~ 17:30 Basic Kyoka.M						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Honoka.T	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maho.F							17:30 ~ 18:30 Basic Maho.F	
				18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maho.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm syuri.i	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F	
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruka.T	
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm haruka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Maho.F	21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maho.F	

👉：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週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 イオン松阪船江 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/05 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 Basic Yuka.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maho.F		10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i	
12:30 ~ 13:30 Waist Yuka.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maho.F	12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm syuri.i	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.N	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.F		13:30 ~ 14:30 Basic Maho.F			13:30 ~ 14:30 Back & Arm haruka.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm syuri.i	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm haruka.T						15:00 ~ 16:00 Basic Maho.F	16:30 ~ 17:30 Waist Yuka.N	
							17:30 ~ 18:30 Back & Arm syuri.i	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm haruka.T	18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sachi		
			19:30 ~ 20:30 Waist Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Maho.F		
			21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm syuri.i	21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm syuri.i		

pilates K イオン松阪船江 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/05 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm syuri.i		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.T
	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Waist Yuka.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maho.F	12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Maho.F
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.T			13:30 ~ 14:30 Basic Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i	14:30 ~ 15:30 Basic Honoka.T
close					15:00 ~ 16:00 Basic Yuka.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm syuri.i
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Honoka.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。