

pilates K 網島店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/13 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 Back&Arm Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Chisaki.S	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M		10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M
12:00 ~ 13:00 Waist Hana.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mio.I	12:30 ~ 13:30 Basic TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Basic RIKO.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mio.I		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hana.S
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.I	13:30 ~ 14:30 Basic RIKO.M	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Mio.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chisaki.S			13:30 ~ 14:30 Basic RIKO.M
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mio.I	16:30 ~ 17:30 Basic TOWA.s					
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.I						
18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Chisaki.S				18:00 ~ 19:00 Waist Hana.S	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Hana.S	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hana.S
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Hana.S				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s
21:00 ~ 22:00 Basic RIKO.M				21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mio.I	21:00 ~ 22:00 Waist Hana.S

pilates K 網島店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/13 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 Pilates Cardio Hana.S	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Hana.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hana.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.I
12:00 ~ 13:00 Basic RIKO.M	12:30 ~ 13:30 Waist Hana.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Hana.S	12:30 ~ 13:30 Basic TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Mio.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hana.S
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Mio.I	14:30 ~ 15:30 Basic TOWA.s		13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIKO.M			13:30 ~ 14:30 Waist Hana.S	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Chisaki.S	16:30 ~ 17:30 jump to burn Hana.S						15:00 ~ 16:00 Shape up waist Hana.S
17:30 ~ 18:30 Basic TOWA.s							17:30 ~ 18:30 Back & Arm RIKO.M
			18:00 ~ 19:00 Basic RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hana.S	18:00 ~ 19:00 Basic RIKO.M	
			19:30 ~ 20:30 Waist Amane.f	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic RIKO.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm RIKO.M	

・休職可能レッスン
・クラスの曜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 時間前までにお申し込みください。
・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 網島店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/07/13	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 RIKO.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s		10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yume.N	10:30 ~ 11:30 Basic RIKO.M
12:30 ~ 13:30 Basic TOWA.s		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mio.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mio.I		12:00 ~ 13:00 Waist Lina.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIKO.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mio.I
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mio.I		13:30 ~ 14:30 Basic miku.I			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mio.I	13:30 ~ 14:30 Waist Amane.f	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mio.I
16:30 ~ 17:30 jump to burn Mio.I						15:00 ~ 16:00 Basic RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm RIKO.M
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Mio.I	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s		
		19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Waist Lina.F	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Hana.S		
		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic Lina.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hana.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Hana.S		

pilates K 網島店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/07/13 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 Basic RIKO.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S		10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Hana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S	
	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Mio.I	12:30 ~ 13:30 Back&Arm RIKO.M		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Hana.S	12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Back&Arm RIKO.M	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm RIKO.M			13:30 ~ 14:30 Waist Hana.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Hana.S	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Mio.I	
					15:00 ~ 16:00 Back&Arm RIKO.M	16:30 ~ 17:30 Basic TOWA.s	
					17:30 ~ 18:30 Basic RIKO.M		
	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic RIKO.M	18:00 ~ 19:00 Back&Arm RIKO.M			
	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Mio.I	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yume.N			
	21:00 ~ 22:00 Waist Mio.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.I	21:00 ~ 22:00 Back&Arm RIKO.M	21:00 ~ 22:00 Basic RIKO.M			

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始前1時間前迄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。