

| pilates K 浜松マイワン店 |                                                     | 【 09/01 ~ 09/08 】                         |                                        | スケジュール                                         |                                               | 2025/08/14                              | 更新    |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 09/01             | 09/02                                               | 09/03                                     | 09/04                                  | 09/05                                          | 09/06                                         | 09/07                                   | 09/08 |
| 月                 | 火                                                   | 水                                         | 木                                      | 金                                              | 土                                             | 日                                       | 月     |
| close             | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg special<br>Kayoko.T      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y      |                                        | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T      | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Hiroyo.M      | close |
|                   | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Spine<br>Nao.M    |                                        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>SHIORI.O             | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Nao.M      | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O |       |
|                   | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y                |                                           |                                        | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg special<br>Kayoko.T | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>SHIORI.O            | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y    |       |
|                   |                                                     |                                           |                                        |                                                | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nao.M               | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>SHIORI.O      |       |
|                   |                                                     |                                           |                                        |                                                |                                               |                                         |       |
|                   |                                                     |                                           |                                        |                                                |                                               |                                         |       |
|                   | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Nao.M              | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Nao.M | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>Nao.M       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O       |                                         |       |
|                   | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O                  | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y   | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Nao.M                |                                               |                                         |       |
|                   | 20:30 ~ 21:30<br>Shape up waist<br>Nao.M            | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Nao.M        | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y           |                                               |                                         |       |
|                   |                                                     |                                           |                                        |                                                |                                               |                                         |       |

| pilates K 浜松マイワン店                             |                                                | 【 09/09 ~ 09/16 】                             |                                           | スケジュール                                              |                                                | 2025/08/14 | 更新                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|
| 09/09                                         | 09/10                                          | 09/11                                         | 09/12                                     | 09/13                                               | 09/14                                          | 09/15      | 09/16                                               |
| 火                                             | 水                                              | 木                                             | 金                                         | 土                                                   | 日                                              | 月          | 火                                                   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kayoko.T             |                                               | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y                | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg special<br>Kayoko.T | close      | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Hiroyo.M                  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>SHIORI.O       | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Nao.M                |                                               | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kayoko.T                  | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Nao.M         |            | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y                |
| 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T     |                                                |                                               | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O   | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Nao.M            | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Kayoko.T             |            | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Hiroyo.M             |
|                                               |                                                |                                               |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>Kayoko.T | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Spine<br>Nao.M         |            |                                                     |
|                                               |                                                |                                               |                                           |                                                     |                                                |            |                                                     |
|                                               |                                                |                                               |                                           |                                                     |                                                |            |                                                     |
| 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Nao.M        | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O             | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Kayoko.T        | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M            |                                                |            | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Kayoko.T                  |
| 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Iisa.y          | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg special<br>Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O            | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Nao.M           |                                                     |                                                |            | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O                  |
| 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Nao.M               | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>SHIORI.O        | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>Iisa.y          | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |                                                     |                                                |            | 20:30 ~ 21:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kayoko.T |
|                                               |                                                |                                               |                                           |                                                     |                                                |            |                                                     |

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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 浜松マイワシ店
【
09/17
～
09/24
】
スケジュール

2025/08/14
更新

| 09/17                                     | 09/18                                    | 09/19                                        | 09/20                                        | 09/21                                         | 09/22 | 09/23                                         | 09/24                                            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 水                                         | 木                                        | 金                                            | 土                                            | 日                                             | 月     | 火                                             | 水                                                |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>lisa.y        |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kayoko.T            | close | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kayoko.T               |
| 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Kayoko.T    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg special<br>Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>SHIORI.O            |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>SHIORI.O            | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Nao.M           |
|                                           |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>SHIORI.O           | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>未確定        | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg special<br>Kayoko.T  |                                                  |
|                                           |                                          |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>SHIORI.O           | 16:30 ~ 17:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O         |       |                                               |                                                  |
|                                           |                                          |                                              |                                              |                                               |       |                                               |                                                  |
|                                           |                                          |                                              |                                              |                                               |       |                                               |                                                  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O     | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Spine<br>Nao.M     | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T    | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T    |                                               |       | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M      | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O               |
| 19:00 ~ 20:00<br>Shape up waist<br>Nao.M  | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Hiroyo.M       | 19:00 ~ 20:00<br>Hip&Leg<br>lisa.y           |                                              |                                               |       | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O            | 19:00 ~ 20:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nao.M |
| 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O        | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M | 20:30 ~ 21:30<br>Hip&Leg special<br>Kayoko.T |                                              |                                               |       | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Nao.M               | 20:30 ~ 21:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O            |
|                                           |                                          |                                              |                                              |                                               |       |                                               |                                                  |

pilates K 浜松マイワシ店
【
09/25
～
09/30
】
スケジュール

2025/08/14
更新

| 09/25                                     | 09/26                                     | 09/27                                 | 09/28                                    | 09/29 | 09/30                                        |  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|--|
| 木                                         | 金                                         | 土                                     | 日                                        | 月     | 火                                            |  |
|                                           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nao.M           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O    | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O        |  |
|                                           | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Kayoko.T        | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nao.M       | 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O    |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>lisa.y     |  |
|                                           | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Spine<br>Nao.M      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>未確定 | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>Nao.M |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Nao.M     |  |
|                                           |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Hip&Leg<br>未確定       | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>SHIORI.O       |       |                                              |  |
|                                           |                                           |                                       |                                          |       |                                              |  |
|                                           |                                           |                                       |                                          |       |                                              |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>nana.f | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Nao.M       |                                          |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>SHIORI.O        |  |
| 19:00 ~ 20:00<br>Hip&Leg<br>lisa.y        | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Barre<br>未確定     |                                       |                                          |       | 19:00 ~ 20:00<br>Hip&Leg special<br>Kayoko.T |  |
| 20:30 ~ 21:30<br>Body Balance<br>Kayoko.T | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |                                       |                                          |       | 20:30 ~ 21:30<br>Back&Spine<br>Nao.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週間前迄にお願いたします。  
 ・レッスン開始時刻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。