

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Ayane.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sora	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 moeno.T	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 moeno.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength sora		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 nagisa.F	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Ayane.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn yuki.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 yuki.H			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Ayane.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 sora	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength sora	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Ayane.S		
	17:30 ~ 18:30 jump to burn sora	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 sora	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 moeno.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H			
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 nagisa.F	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 yuki.H	19:00 ~ 20:00 Shape up waist sora	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 moeno.T			
	20:30 ~ 21:30 Release&Strength sora	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 moeno.T	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Ayane.S	20:30 ~ 21:30 jump to burn yuki.H			

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 jump to burn sora	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sora		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 moeno.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Ayane.S		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 yuki.H
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 yuki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn sora	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Ayane.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 moeno.T
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 yuki.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 moeno.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 sora
				15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Ayane.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist yuki.H		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F			
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Ayane.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 moeno.T	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 sora	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H				17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 yuki.H	19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H	19:00 ~ 20:00 Release&Strength sora	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Ayane.S				19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 nagisa.F
20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Ayane.S	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Ayane.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 moeno.T	20:30 ~ 21:30 Shape up waist yuki.H				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Ayane.S

🍃：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 インタール八幡東店 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/12 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 Basic 🍃 Ayane.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F	10:30 ~ 11:30 Release&Strength sora		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 moeno.T
12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 yuki.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 nagisa.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist sora	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 yuki.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Natsuki.F
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Ayane.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 sora		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 sora	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn sora	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 moeno.T		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 未確定	
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength sora			17:30 ~ 18:30 jump to burn yuki.H	
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F	17:30 ~ 18:30 jump to burn sora	17:30 ~ 18:30 Release&Strength sora					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 未確定	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 moeno.T	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 sora					19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 未確定
20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F	20:30 ~ 21:30 Release&Strength sora	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 moeno.T					20:30 ~ 21:30 jump to burn sora

pilates K インタール八幡東店 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/12 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 sora	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Natsuki.F		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 moeno.T
	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 未確定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 nagisa.F	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Natsuki.F
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuki.H	14:30 ~ 15:30 jump to burn yuki.H		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Natsuki.F	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 未確定		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 yuki.H			
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 yuki.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 nagisa.F				17:30 ~ 18:30 Shape up waist yuki.H
19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 moeno.T	19:00 ~ 20:00 jump to burn sora				19:00 ~ 20:00 Release&Strength sora
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 未確定				20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 未確定

🍃 : 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。