

pilates K シーモール下関店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/8/31	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 Back & Arm miu.k	10:30 ~ 11:30 Basic Yachi		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miu.k	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg miu.k		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yachi	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miu.k	12:30 ~ 13:30 Waist Riri.O	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miu.k			13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O	13:30 ~ 14:30 Body Balance Koharu.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	
					15:00 ~ 16:00 Waist Riri.O	16:30 ~ 17:30 Basic Riri.O	
					17:30 ~ 18:30 Basic Koharu.K		
	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Waist Riri.O	18:00 ~ 19:00 Basic Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Koharu.K			
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yachi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm miu.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miu.k	19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O			
	21:00 ~ 22:00 Waist Riri.O	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Koharu.K			

pilates K シーモール下関店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/8/31	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 Waist Riri.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miu.k		10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miu.k
12:00 ~ 13:00 Body Balance Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm miu.k	12:00 ~ 13:00 Basic Riri.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg miu.k		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yachi
13:30 ~ 14:30 Back & Arm miu.k			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yachi	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miu.k	14:30 ~ 15:30 jump to burn Yachi		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miu.k
				15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Yachi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm miu.k		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm miu.k			
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Yachi	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yachi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg miu.k	18:00 ~ 19:00 Basic Koharu.K				18:00 ~ 19:00 Body Balance Koharu.K
19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miu.k				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yachi
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yachi	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yachi	21:00 ~ 22:00 Back & Arm miu.k	21:00 ~ 22:00 Waist Koharu.K				21:00 ~ 22:00 Basic Koharu.K

・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 シーモール下関店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/8/31

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 Stretch & Conditioning Yachi		10:30 ~ 11:30 Body Balance Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Basic Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Waist Riri.O	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic Koharu.K
12:30 ~ 13:30 Back & Arm miu.k		12:00 ~ 13:00 Waist Riri.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm miu.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Yachi		12:00 ~ 13:00 Basic Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Yachi
		13:30 ~ 14:30 Basic Koharu.K	13:30 ~ 14:30 Waist Riri.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Koharu.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yachi	
			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Koharu.K	16:30 ~ 17:30 Basic Yachi			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Riri.O				
18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Waist Riri.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm miu.k				18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Waist Riri.O
19:30 ~ 20:30 Body Balance Koharu.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yachi	19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O				19:30 ~ 20:30 Body Balance Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miu.k
21:00 ~ 22:00 Waist Riri.O	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg miu.k				21:00 ~ 22:00 Waist Riri.O	21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O

pilates K シーモール下関店

【 09/25 ~ 09/28 】 スケジュール

2025/8/31

更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	close	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O
	12:00 ~ 13:00 Basic Riri.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Yachi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm miu.k		12:00 ~ 13:00 Body Balance Koharu.K
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Koharu.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miu.k	14:30 ~ 15:30 Basic Yachi		13:30 ~ 14:30 Waist Riri.O
		15:00 ~ 16:00 Basic Riri.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg miu.k		
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm miu.k			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic Yachi				18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi
19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miu.k				19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Yachi	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yachi				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg miu.k

・体験可能レッスン
・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週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。