

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

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

・体験可習レッスン
・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 サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立て下さい。
・レッスン開始前夜1時前迄を切っで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に1回に制限されます。

pilates K 浜松メイトン店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール				2025/10/19 更新			
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	jump to burn	Back&Spine		Leg Lines	Pilates Cardio		Back&Arm
Nao.M	Kayoko.T	Nao.M		Kayoko.T	Nao.M		SHIORI.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist		jump to burn	Basic		Basic
Nao.M	lisa.y	Kayoko.T		Kayoko.T	Kayoko.T		SHIORI.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Basic	Release&Strength		Basic			Hip&Leg
未確定	Kayoko.T	Kayoko.T		Nao.M			lisa.y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg	Back&Arm					
	lisa.y	Nao.M					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Shape up waist	Leg Lines			Pilates Barre	Basic	Leg Lines	Waist
Nao.M	Kayoko.T			lisa.y	SHIORI.O	Kayoko.T	Kayoko.T
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic				Waist	Hip&Leg	Basic	Back&Spine
SHIORI.O				Nao.M	lisa.y	SHIORI.O	Nao.M
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip&Leg				Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn	Body Balance
SHIORI.O				lisa.y	SHIORI.O	Kayoko.T	Kayoko.T

pilates K 浜松メイトン店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール		2025/10/19	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30				
Waist	Basic		Release&Strength	Basic		Hip&Leg				
Nao.M	SHIORI.O		SHIORI.O	Kayoko.T		lisa.y				
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00				
Hip&Leg	Pilates Barre		Basic	Leg Lines		Back&Arm				
lisa.y	lisa.y		SHIORI.O	Kayoko.T		SHIORI.O				
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30				
Pilates Barre	Back&Arm		Waist			Release&Strength				
lisa.y	SHIORI.O		Nao.M			SHIORI.O				
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30									
Basic	Hip&Leg									
Nao.M	lisa.y									
17:30 ～ 18:30			17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30			
Shape up waist			Basic	Back&Arm	Basic	Shape up waist				
Nao.M			Nao.M	SHIORI.O	Nao.M	Nao.M				
			19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00			
			Stretch&Conditioning	Waist	Hip&Leg	jump to burn				
			未確定	Kayoko.T	lisa.y	Kayoko.T				
			20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30			
			Back&Spine	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre				
			Nao.M	SHIORI.O	Nao.M	Nao.M				

※休館可能レッスン
 ・クラスの運営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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時間1時間前までのご予約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。