

| pilates K 浜松メイツ店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール | | | | | 2025/10/05 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 Hip & Leg lisa.y | | 10:30 ~ 11:30 Waist Nao.M | 10:30 ~ 11:30 Basic SHIORLO | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Kayoko.T | close | 10:30 ~ 11:30 Waist Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M |
| 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre lisa.y | | 12:00 ~ 13:00 Basic SHIORLO | 12:00 ~ 13:00 Body Balance Nao.M | 12:30 ~ 13:30 Basic SHIORLO | | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30 Back & Spine Nao.M |
| | | 13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nao.M | 13:30 ~ 14:30 Waist Nao.M | 14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nao.M | | 13:30 ~ 14:30 Basic SHIORLO | |
| | | | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg SHIORLO | 16:30 ~ 17:30 Leg Lines Kayoko.T | | | |
| 17:30 ~ 18:30 Basic SHIORLO | 17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORLO | 17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y |
| 19:00 ~ 20:00 Back & Arm SHIORLO | 19:00 ~ 20:00 Basic SHIORLO | 19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 未確定 | | | | 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre lisa.y | 19:00 ~ 20:00 Basic SHIORLO |
| 20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 未確定 | 20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M | 20:30 ~ 21:30 Basic SHIORLO | | | | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y | 20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T |

| pilates K 浜松メイツ店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール | | | | | 2025/10/05 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 Basic SHIORLO | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nao.M | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nao.M | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORLO | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y | |
| | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORLO | 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg lisa.y | | 12:00 ~ 13:00 Basic SHIORLO | 12:30 ~ 13:30 Shape up waist Nao.M | |
| | 13:30 ~ 14:30 Waist Kayoko.T | 13:30 ~ 14:30 Leg Lines Kayoko.T | 14:30 ~ 15:30 Basic Nao.M | | 13:30 ~ 14:30 jump to burn Kayoko.T | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M | 16:30 ~ 17:30 Pilates Barre lisa.y | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 Waist Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y | 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kayoko.T | | | 17:30 ~ 18:30 Basic SHIORLO | 17:30 ~ 18:30 Waist Nao.M | 17:30 ~ 18:30 Basic SHIORLO |
| 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T | | | | 19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00 Leg Lines Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00 Body Balance Nao.M |
| 20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M | 20:30 ~ 21:30 Leg Lines Kayoko.T | | | | 20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T | 20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORLO |

- 👉 : 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週間前迄にお願ひしております。
- 👉 : 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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

| 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 Basic Nao.M | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30 Back & Spine Nao.M | close | 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nao.M | | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O |
| 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M | 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Iisa.y | 12:30 ~ 13:30 Waist Kayoko.T | | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayoko.T | 12:30 ~ 13:30 Basic Kayoko.T | | 12:00 ~ 13:00 Basic SHIORI.O |
| 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 未確定 | 13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T | 14:30 ~ 15:30 Release & Strength Kayoko.T | | 13:30 ~ 14:30 Basic Nao.M | | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Iisa.y |
| | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Iisa.y | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm SHIORI.O | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M | 17:30 ~ 18:30 Leg Lines Kayoko.T | | | 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Iisa.y | 17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O | 17:30 ~ 18:30 Leg Lines Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30 Waist Kayoko.T |
| 19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O | | | | 19:00 ~ 20:00 Waist Nao.M | 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Iisa.y | 19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O | 19:00 ~ 20:00 Back & Spine Nao.M |
| 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg SHIORI.O | | | | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Iisa.y | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O | 20:30 ~ 21:30 jump to burn Kayoko.T | 20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T |

| 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 Waist Nao.M | 10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O | close | 10:30 ~ 11:30 Release & Strength SHIORI.O | 10:30 ~ 11:30 Basic Kayoko.T | | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Iisa.y |
| 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Iisa.y | 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Iisa.y | | 12:00 ~ 13:00 Basic SHIORI.O | 12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kayoko.T | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O |
| 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Iisa.y | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm SHIORI.O | | 13:30 ~ 14:30 Waist Nao.M | | | 13:30 ~ 14:30 Release & Strength SHIORI.O |
| 15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Iisa.y | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M | | | 17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O | 17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M |
| | | | 19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 未確定 | 19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Iisa.y | 19:00 ~ 20:00 jump to burn Kayoko.T |
| | | | 20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nao.M | 20:30 ~ 21:30 Basic SHIORI.O | 20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M | 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Nao.M |

📌 : 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時間前までにお願しております。
 ・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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。