

pilates K 泉中央店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/14 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
Waist		Release&Strength	Basic	Pilates Barre		Basic	Hip & Leg
Meiko.n		Mizuki.t	Karin.w	hoa		Meiko.n	Mizuki.t
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning		Basic	Pilates Barre	Waist		Pilates Barre	Basic
Mayu		Karin.w	Mayu	Meiko.n		hoa	Meiko.n
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg	Body Balance	Basic		Waist	
		Mizuki.t	Mizuki.t	Karin.w		Meiko.n	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Hip & Leg			
			Karin.w	Meiko.n			
			17:30 ~ 18:30				
			Stretch & Conditioning				
			hoa				
17:30 ~ 17:30	17:30 ~ 17:30	17:30 ~ 17:30				17:30 ~ 17:30	17:30 ~ 17:30
Hip & Leg	Waist	Pilates Barre				Back & Arm	Release&Strength
Mizuki.t	Karin.w	hoa				Mayu	hoa
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Stretch & Conditioning	Waist				Hip & Leg	Back & Arm
Karin.w	hoa	Meiko.n				Karin.w	Mayu
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Release&Strength	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Basic	Waist
Mizuki.t	mayu	hoa				Mayu	Karin.w

pilates K 泉中央店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/14 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	
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Body Balance	Basic	
	Mayu	Mayu	Karin.w		Mizuki.t	Meiko.n	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Waist	Release&Strength	
	Mizuki.t	Karin.w	Mayu		Meiko.n	Mizuki.t	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
	Pilates Barre	Release&Strength	Waist		Hip & Leg		
	Mayu	Mizuki.t	Karin.w		Meiko.n		
		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30				
		Hip & Leg	Pilates Barre				
		Mizuki.t	Mayu				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		Karin.w					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist	Basic				Basic	Waist	Back & Arm
hoa	Karin.w				Karin.w	Karin.w	Mayu
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Release&Strength				Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg
Meiko.n	Mizuki.t				rico	Mizuki.t	Meiko.n
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Stretch & Conditioning	Waist				Release&Strength	Basic	Stretch & Conditioning
hoa	Karin.w				Mayu	Karin.w	Mayu

・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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 泉中央店

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/09/14

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
Hip&Leg	Waist	Release&Strength		Basic	Stretch&Conditioning		Back&Arm
Karin.w	Karin.w	Mizuki.t		Karin.w	Mayu		Mayu
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Body Balance	Hip&Leg		Back&Arm	Basic		Basic
Mayu	Mizuki.t	Meiko.n		Mayu	Karin.w		Meiko.n
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Stretch&Conditioning	Body Balance		Waist			Pilates Barre
Karin.w	Mayu	Mizuki.t		Karin.w			Mayu
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg	Basic					
	Karin.w	Meiko.n					
	17:30 ~ 18:30						
	Back&Arm						
	Mayu						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip&Leg				Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm	Basic
Meiko.n				Meiko.n	Mizuki.t	Mayu	Karin.w
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Barre				Body Balance	Basic	Stretch&Conditioning	Waist
Mayu				Mizuki.t	Meiko.n	Mayu	Meiko.n
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic				Basic	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg
Meiko.n				Meiko.n	Mizuki.t	Karin.w	Karin.w

pilates K 泉中央店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/09/14

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
Body Balance	Hip&Leg		Pilates Barre	Hip&Leg		Basic
Mizuki.t	Mizuki.t		Mayu	Mizuki.t		Meiko.n
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Basic		Release&Strength	Body Balance		Waist
Meiko.n	Karin.w		Mizuki.t	Mizuki.t		Karin.w
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Release&Strength		Body Balance			Hip&Leg
Mayu	Mizuki.t		Mizuki.t			Meiko.n
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Release&Strength	Waist					
Mizuki.t	Karin.w					
17:30 ~ 18:30						
Basic						
Meiko.n						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Waist	Basic	Pilates Barre	Basic
			Meiko.n	Meiko.n	Mayu	Mayu
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Basic	Hip&Leg	Body Balance	Stretch&Conditioning
			Karin.w	Karin.w	Mizuki.t	Mayu
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Body Balance
			Meiko.n	Meiko.n	Mayu	Mizuki.t

: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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間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。