pilates K イオンモール名	f利府店 【	09/01 ~	09/08	スケジュール			2025/09/19 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
Я	火	*	*	<b>±</b>	±	Ħ	月
	10:30 ~ 11:30  Basic  Kokoru.y	10:30 ~ 11:30 Waist Kanna.A		10:30 ~ 11:30  Basic  Kokoru.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanna.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yuuna	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Back & Arm		Back & Arm	Basic	Back & Arm	
	Yuuna	Kokoru.y		Liina.S	Kokoru.y	Liina.S	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Back & Arm			Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	Kokoru.y			Kokoru.y	Liina.S	Yuuna	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist	Back & Arm	
					Kanna.A	Liina.S	
close							close
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm		
					Liina.S		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Basic	Body Balance					
	Kanna.A	Yuuna	Yuuna	Yuuna			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance	Back & Arm			
	Yuuna	Kanna.A	Yuuna	Liina.S			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Barre			
	Kanna.A	Yuuna	Kokoru.y	Yuuna			

			ľ	09/0	)9 -	_	09/1	6	1	スケ	ジュ-	ール					2025/0	9/19	更新
09/09		09/10			09/11			09/12			09/13			09/14		09/15		09/16	
火		水			木			金			±			Ħ		月		火	
10:30 ~ 1	1:30	10:30 ~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30
Back & Arm		Hip&Leg					В	asic		Bad	k & Arr	n	1	Waist				Basic	
Liina.S		Kanna.A					K	okoru.y			Kokoru.	,		Kanna.	A			Kokoru.	,
12:00 ~ 1	3:00	12:30 ~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	1	12:00	~	13:00
Basic		Back & Arr	n				Pilat	tes Ba	rre	1	<b>Naist</b>			Basic				Waist	
Kokoru.y		Liina.S					,	Yuuna			Kanna.A			Kokoru.	.y			Kanna.A	
13:30 ~ 1	4:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	1	13:30	~	14:30
Back & Arm							Back	c&Arm	1	Pil	ates Ba	irre	Hi	p&Leg	9			Basic	
Liina.S							K	okoru.y			Yuuna			Kanna.	A			Kokoru.	,
										15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
											Basic		Bad	ck&An	m				
											Kokoru.	,		Kokoru.	.y				
																close			
										17:30	~	18:30				_			
										Hi	p & Leg								
											Kanna.A								
17:30 ~ 1	8:30	17:30 ~	18:30	17:30	~ 18	:30	17:30	~	18:30								17:30	~	18:30
Hip & Leg		Back & Arr	n	Hip	&Leg		В	asic									Ba	ck & Arr	n
Yuuna		Kokoru.y	/	H	Canna.A		к	anna.A										Liina.S	
19:00 ~ 2	0:00	19:00 ~	20:00	19:00	~ 20	:00	19:00	~	20:00								19:00	~	20:00
Basic		Pilates Ba	arre	Stretch &		ng											Hi	ip & Leg	
Kokoru.y		Yuuna			Yuuna		,	Yuuna										Kanna.A	
20:30 ~ 2	1:30	20:30 ~	21:30	20:30	~ 21	:30	20:30	~	21:30								20:30	~	21:30
Body Balance	е	Basic		v	Vaist		Hip	&Leg									Ba	ck & Arr	n
Yuuna		Kokoru.y	,	H	Canna.A		к	anna.A										Liina.S	

pila	es K	イオンモール	新利府。	占	[	09/	17	~	09/2	24	]	スケ	ジュー	ール					2025/0	J9/19	更新
	09/17			09/18			09/19			09/20			09/21		09/22		09/23			09/24	
	水			木			金			±			Ħ		月		火			水	
10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Bad	k & Arı	n				١	<b>Naist</b>		- 1	Basic		Pil	ates Ba	arre		Bad	k & Ar	m	Pi	ilates Ba	arre
	Liina.S						Kanna.A			Kokoru.y			Liina.S				Liina.	3		Liina.S	
12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00	12:30	~	13:30
	Basic					Bac	k & Arm	1	Hi	p & Leg		Bad	k & Arı	n		Stretch &			Ва	ıck & Arr	m
	Kokoru.	y				.	Kokoru.y			Meiko.N			Kokoru.	y			mayu			Liina.S	
						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30			
						Hij	p&Leg		Bac	k & Arn	n	Bac	k & Arı	n		Pil	ates B	arre			
							Kanna.A			Kokoru.y			Liina.S				未定				
									15:00	~	16:00	16:30	~	17:30							
										Basic		١	Vaist								
										Meiko.N			未定								
															close						
									17:30	~	18:30										
									١	Naist											
										Kokoru.y											
17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30								17:30	~	18:30	17:30	~	18:30
			1	Waist		Pila	ates Bai	rre									Naist			Basic	
	Yuuna			Kanna.	١		Yuuna										Kanna.	Α		Kokoru.	у
19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00								19:00	~	20:00	19:00	~	20:00
1	<b>Naist</b>		Bad	ck&An	n		Basic									Bad	k & Ar	m	Н	i <b>p &amp; L</b> eg	ı
	Kanna.A	١		Liina.S			Kokoru.y										Liina.	3		Kanna.A	4
20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30								20:30	~	21:30	20:30	~	21:30
Pil	ates Ba	arre	Hi	p <b>&amp;</b> Leg		Stretch &										Hi	p&Le	9	Ва	ıck & Arr	m
	Yuuna			Kanna.			Yuuna										Kanna.	A		Kokoru.	у

10:30	2025/09/19 更新		スケジュール	1	01	10/	~	25	09/2						
10:30 ~ 11:30	10/01	09/30	09/29		09/28			09/27			09/26			09/25	
Basic   Back & Arm   Pilates Barre   Waist	*	火	月		Ħ			±			金			木	
Kokoruy   Liina.S   Liina.S		10:30 ~ 11:30		11:30	~	10:30	11:30	~	10:30	11:30	~	10:30			
12:00 ~ 13:00   12:00 ~ 13:00   12:30 ~ 13:30		Waist		arre	ates Ba	Pil	n	k & Arn	Bac		Basic	ı			
Body Balance		未定			Liina.S			Liina.S		у	Kokoru.				
Yuuna     Kanna.A     Yuuna       13:30 ~ 14:30     13:30 ~ 14:30     14:30 ~ 15:30       Back & Arm     Pilates Barre     Back & Arm       Kokoru.y     未定     Lilna.S       15:00 ~ 16:00     16:30 ~ 17:30		12:00 ~ 13:00		13:30	~	12:30	13:00	~	12:00	13:00	~	12:00			
13:30 ~ 14:30		Back & Arm			Waist	1		&Leg	Hip			Вос			
Back&Arm   Pilates Barre   Back&Arm   Basic   Kokoru.y   未定   Llina.S   Kokoru.y   15:00 ~ 16:00   16:30 ~ 17:30		未定			Yuuna			(anna.A			Yuuna				
Kokoru.y     未定     Llina.S     Kokoru.y       15:00     ~ 16:00     16:30     ~ 17:30		13:30 ~ 14:30		15:30	~	14:30	14:30	~	13:30	14:30	~	13:30			
15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30		Basic		n	ck & Arr	Bac	irre	tes Ba	Pila	m	k & Arr	Bac			
		Kokoru.y			Liina.S			未定		у	Kokoru.				
Stretch & Conditioning Body Balance				17:30	~	16:30	16:00	~	15:00						
				nce		Во			Stretch &						
Yuuna Yuuna					Yuuna			Yuuna							
close			close												
17:30 ~ 18:30							18:30	~	17:30						
Back & Arm							n	k & Arn	Вас						
*定								未定							
17:30 ~ 18:30 17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30								18:30	~	17:30	18:30	~	17:30
Pilates Barre Stretch & Conditioning Hip & Leg		Hip & Leg										Stretch &	arre	ates Ba	Pil
Yuuna 未定 Kanna.A		Kanna.A									未定		1	Yuuna	
19:00 ~ 20:00 19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00								20:00	~	19:00	20:00	~	19:00
Basic Hip & Leg Body Balance		Body Balance								J	p&Leg	Hij		Basic	
Kokoru.y Yuuna Yuuna		Yuuna									Yuuna		.y	Kokoru.	
20:30 ~ 21:30 20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30								21:30	~	20:30	21:30	~	20:30
Back & Arm Waist Pilates Barre		Pilates Barre									Naist	١	m	k & Arr	Bad
Kokoruy Kanna.A 未定 :体験可能レッスン				- 1											