

pilates K イント-ル津南店

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/09/11

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 Hip & Leg 🌿 Akane.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Kana.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout makiho	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Kana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio makiho	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Kana.S	12:30 ~ 13:30 Back & Spine makiho		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Minami.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Minami.T	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Akane.K			13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Minami.T	13:30 ~ 14:30 Back & Spine makiho	14:30 ~ 15:30 Shape up waist makiho	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Akane.K	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Minami.T	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 Kana.S		
	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Minami.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance makiho	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kana.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Kana.S	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Minami.T	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Kana.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 makiho			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Minami.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Minami.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Akane.K			

pilates K イント-ル津南店

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/09/11

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 Back & Arm 🌿 Kana.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 makiho		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Akane.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Minami.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Kana.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Minami.T
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Minami.T		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Minami.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Kana.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Minami.T
13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Kana.S			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Minami.T	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Kana.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Akane.K		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Kana.S			
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio makiho	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Minami.T	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Kana.S				18:00 ~ 19:00 Back & Spine makiho
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Akane.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Kana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Kana.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Minami.T				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K
21:00 ~ 22:00 Back & Spine makiho	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Akane.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Minami.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Kana.S				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 makiho

🌿：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時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つて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。

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 Back & Arm 🌿 Kana.S		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Kana.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine makiho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Minami.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Minami.T
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Akane.K	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Minami.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Minami.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout makiho
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Kana.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Minami.T	
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist makiho	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Minami.T		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Kana.S	
			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Minami.T			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Kana.S	
18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Minami.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 makiho	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Minami.T					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist makiho	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Minami.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K					19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Kana.S
21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Minami.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance makiho	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Minami.T					21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Akane.K

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Kana.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Minami.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Kana.S
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Akane.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Akane.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Kana.S		12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Minami.T
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist makiho	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Kana.S	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Minami.T		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Kana.S
		15:00 ~ 16:00 Body Balance makiho	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Kana.S		
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio makiho			
18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Akane.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Kana.S				18:00 ~ 19:00 Pilates Workout makiho
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio makiho	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 makiho				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Akane.K
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Kana.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Kana.S				21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Akane.K

🌿 : 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時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つて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。