

pilates K イオンタウン松阪船江		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/24 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
Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Waist
syuri.i		minami.T	Yuka.N	syuri.i		Honoka.T	Yuka.N
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		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Waist	Hip & Leg
Honoka.T		syuri.i	syuri.i	Akane.K		Yuka.N	Akane.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Shape up waist	
		minami.T	syuri.i	Akane.K		Honoka.T	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Back & Arm			
			Yuka.N	syuri.i			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			Yuka.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Waist	Back & Arm				Hip & Leg	Shape up waist
Akane.K	Yuka.N	syuri.i				Akane.K	Honoka.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Hip & Leg	Basic				Waist	Stretch & Conditioning
Honoka.T	Honoka.T	Yuka.N				Yuka.N	syuri.i
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist	Waist				Basic	Back & Arm
Akane.K	Honoka.T	Yuka.N				Akane.K	syuri.i

pilates K イオンタウン松阪船江		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/24 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	Stretch & Conditioning	Basic		Basic	Back & Arm	
	Yuka.N	syuri.i	Akane.K		Akane.K	syuri.i	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Basic	Waist		Shape up waist	Basic	
	Akane.K	Honoka.T	Yuka.N		Honoka.T	Kanami.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg		
	Yuka.N	syuri.i	Akane.K		Akane.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Shape up waist	Basic				
		Honoka.T	Yuka.N				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm					
		syuri.i					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic				Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning
Akane.K	Honoka.T				syuri.i	Yuka.N	syuri.i
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Hip & Leg				Basic	Back & Arm	Waist
syuri.i	Akane.K				Honoka.T	Kanami.O	Yuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Shape up waist				Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
Akane.K	Honoka.T				syuri.i	Yuka.N	syuri.i

 :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。

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
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg		Shape up waist	Basic		Waist
syuri.i	Akane.K	Akane.K		Honoka.T	Akane.K		Yuka.N
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00
Waist	Back & Arm	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Shape up waist		Back & Arm
Yuka.N	syuri.i	Honoka.T		syuri.i	Honoka.T		syuri.i
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30
Back & Arm	Hip & Leg	Basic		Basic			Basic
syuri.i	Akane.K	Akane.K		Honoka.T			Yuka.N
	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30					
	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
	syuri.i	Honoka.T					
	17:30 ～ 18:30						
	Basic						
	Akane.K						
18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
Shape up waist				Basic	Back & Arm	Basic	Hip & Leg
Honoka.T				Akane.K	syuri.i	Honoka.T	Honoka.T
19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
Basic				Waist	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning
Yuka.N				syuri.i	Honoka.T	syuri.i	Akane.K
21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
Hip & Leg				Hip & Leg	Waist	Shape up waist	Basic
Honoka.T				Akane.K	syuri.i	Honoka.T	Honoka.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	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30
Hip & Leg	Waist		Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic
Akane.K	syuri.i		syuri.i	Akane.K		Yuka.N
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00
Basic	Hip & Leg		Waist	Back & Arm		Hip & Leg
Yuka.N	Honoka.T		Yuka.N	syuri.i		Akane.K
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30			13:30 ～ 14:30
Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm			Back & Arm
Yuka.N	syuri.i		syuri.i			Yuka.N
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30					
Stretch & Conditioning	Basic					
Akane.K	Honoka.T					
17:30 ～ 18:30						
Waist						
Yuka.N						
			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
			Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Basic
			Akane.K	Yuka.N	syuri.i	Honoka.T
			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
			Basic	Back & Arm	Basic	Shape up waist
			Akane.K	syuri.i	Yuka.N	Honoka.T
			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
			Waist	Basic	Waist	Stretch & Conditioning
			Yuka.N	Yuka.N	syuri.i	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。