

| pilates K イオンタウン松阪船江   |                | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                        | スケジュール        |       | 2025/10/19 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 |                        | 2025/10/19 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。

pilates K イオンタウン松阪船江
【
10/17
～
10/24
】
スケジュール

2025/10/19
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          |
| 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          |       | Back & Arm             |                |                | Basic                  |
| syuri.i                | Akane.K                | Akane.K        |       | syuri.i                |                |                | 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          |
| Back & Arm             |                        |                |       | Waist                  | Basic          | Back & Arm     | Stretch & Conditioning |
| syuri.i                |                        |                |       | 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               |

pilates K イオンタウン松阪船江
【
10/25
～
10/31
】
スケジュール

2025/10/19
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          |
| 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時間前を切っ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。