

pilates K 松山店 【 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 Waist Rin.T		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Basic mayuki.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio cocoro.f		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.t	12:00 ~ 13:00 jump to burn cocoro.f	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.t		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning mayuki.T	12:30 ~ 13:00 Basic Rin.T
		13:30 ~ 14:30 Basic mayuki.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kiho.t	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio mayuki.T		13:30 ~ 14:30 Basic Rin.T	
			16:30 ~ 17:30 Waist mayuki.T	16:30 ~ 17:30 Basic Rin.T			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t				
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning mayuki.T	17:30 ~ 18:30 Basic cocoro.f	17:30 ~ 18:30 jump to burn cocoro.f				17:30 ~ 18:30 jump to burn cocoro.f	17:30 ~ 18:30 Waist mayuki.T
19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kiho.t				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mayuki.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kiho.t
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg mayuki.T	20:30 ~ 21:30 jump to burn cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Basic cocoro.f				20:30 ~ 21:30 Basic cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg mayuki.T

pilates K 松山店 【 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 Waist Rin.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.t	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	
	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.t	12:30 ~ 13:30 Basic mayuki.T		12:00 ~ 13:00 Basic cocoro.f	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio mayuki.T	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kiho.t	13:30 ~ 14:30 Basic cocoro.f	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kiho.t		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kiho.t		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kiho.t	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mayuki.T				
		17:30 ~ 18:30 jump to burn cocoro.f					
17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning mayuki.T				17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 jump to burn cocoro.f	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t
19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio mayuki.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.t				19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning cocoro.f	19:00 ~ 20:00 Waist Rin.T	19:00 ~ 20:00 Basic 未確定
20:30 ~ 21:30 Waist Rin.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio mayuki.T				20:30 ~ 21:30 Waist Rin.T	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kiho.t

🟡：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週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
Basic	Waist	Basic		Basic	Waist		Stretch & Conditioning
未確定	Rin.T	mayuki.T		未確定	Rin.T		cocoro.f
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Arm	Waist		Waist	Basic		Basic
Rin.T	Kiho.t	cocoro.f		Rin.T	未確定		未確定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic			jump to burn
未確定	mayuki.T	mayuki.T		未確定			cocoro.f
	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	jump to burn					
	Kiho.t	cocoro.f					
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Cardio						
	mayuki.T						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm			jump to burn	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	
Kiho.t			cocoro.f	mayuki.T	未確定	mayuki.T	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
jump to burn			Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	
cocoro.f			Kiho.t	cocoro.f	Kiho.t	Rin.T	
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg			Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	
mayuki.T			cocoro.f	Kiho.t	mayuki.T	未確定	

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	
Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	
Kiho.t	未確定		Kiho.t	未確定		Kiho.t	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Waist	Hip & Leg		Basic	Waist		jump to burn	
Rin.T	Kiho.t		未確定	未確定		cocoro.f	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Waist		Back & Arm	Back & Arm		Basic	
Kiho.t	未確定		Kiho.t	Kiho.t		未確定	
15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30						
Basic	Back & Arm						
Rin.T	Kiho.t						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic				Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg	Basic
Rin.T				mayuki.T	Kiho.t	mayuki.T	Rin.T
				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Waist	Basic	Waist	Stretch & Conditioning	
			Rin.T	Rin.T	未確定	cocoro.f	
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	
			mayuki.T	Kiho.t	未確定	mayuki.T	

👉 : 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。