

pilates K シーモール下関店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/15 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
Waist		Hip & Leg	Basic	Waist		jump to burn	Back & Arm
Koharu.K		Riri.O	Riri.O	nagisa.f		Yachi	nagisa.f
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		Body Balance	Pilates Workout	Basic		Back & Arm	Basic
Riri.O		Koharu.K	Yachi	Riri.O		nagisa.f	Yachi
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Waist	Back & Arm		Basic	
		Yachi	Riri.O	nagisa.f		Yachi	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			Yachi	Riri.O			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			Riri.O				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Body Balance	Back & Arm				Waist	Basic
Yachi	Koharu.K	nagisa.f				Koharu.K	Koharu.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Waist	Pilates Workout				Basic	Hip & Leg
nagisa.f	nagisa.f	Yachi				Riri.O	Riri.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Basic	Waist				Body Balance	Stretch & Conditioning
Yachi	Koharu.K	nagisa.f				Koharu.K	Koharu.K

pilates K シーモール下関店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/15 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	
	Waist	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Pilates Workout	
	nagisa.f	nagisa.f	Koharu.K		Riri.O	Yachi	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	
	Riri.O	Riri.O	nagisa.f		Koharu.K	Riri.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Body Balance		Waist		
	Koharu.K	Yachi	Koharu.K		Riri.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Waist				
		Riri.O	nagisa.f				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		nagisa.f					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	jump to burn				Basic	Back & Arm	Basic
Koharu.K	Yachi				Yachi	Koharu.K	Koharu.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Waist				Stretch & Conditioning	Basic	Waist
Riri.O	Koharu.K				Koharu.K	Riri.O	nagisa.f
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic				jump to burn	Waist	Hip & Leg
Koharu.K	Yachi				Yachi	Koharu.K	Koharu.K

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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 シーモール下関店

【 10/17 ~ 10/24 】

スケジュール

2025/09/15

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	Waist		Hip&Leg	Back&Arm		Basic
Yachi	Yachi	Riri.O		Riri.O	nagisa.f		Yachi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	jump to burn		Body Balance	Basic		Back&Arm
Riri.O	Riri.O	Yachi		Yachi	Riri.O		nagisa.f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Pilates Workout	Hip&Leg		Basic			Hip&Leg
nagisa.f	Yachi	Riri.O		Riri.O			Riri.O
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back&Arm	Basic					
	nagisa.f	Yachi					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Riri.O						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance				Waist	Basic	Back&Arm	jump to burn
Koharu.K				nagisa.f	Yachi	nagisa.f	Koharu.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm				Basic	Waist	Basic	Hip&Leg
nagisa.f				Yachi	nagisa.f	Yachi	Riri.O
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Back&Arm	jump to burn	Waist	Basic
Koharu.K				nagisa.f	Yachi	nagisa.f	Koharu.K

pilates K シーモール下関店

【 10/25 ~ 10/31 】

スケジュール

2025/09/15

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
Waist	Basic		jump to burn	Waist		Back&Arm
Riri.O	Koharu.K		Koharu.K	nagisa.f		nagisa.f
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning	Waist		Back&Arm	Pilates Workout		Basic
Koharu.K	nagisa.f		nagisa.f	Yachi		Riri.O
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Body Balance		Basic			Waist
Riri.O	Koharu.K		Koharu.K			nagisa.f
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Hip&Leg	Back&Arm					
Koharu.K	nagisa.f					
17:30 ~ 18:30						
Body Balance						
Koharu.K						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Hip&Leg	Pilates Workout	Body Balance
			Yachi	Riri.O	Yachi	Koharu.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back&Arm	Basic	Waist	jump to burn
			nagisa.f	Yachi	nagisa.f	Yachi
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Pilates Workout	Waist	Basic	Stretch&Conditioning
			Yachi	Riri.O	Riri.O	Koharu.K

:休職可能レッスン

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは前日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。