

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
Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿
TOWA.s		Chisaki.S	Hana.S	Misaki.T		Yuka.F	Misaki.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance		jump to burn	Body Balance
Misaki.T		Mio.I	Misaki.T	Hana.S		Mio.I	Hana.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	
		Chisaki.S	Hana.S	Misaki.T		Yuka.F	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
			TOWA.s	Hana.S			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm 🌿				
			Misaki.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Waist 🌿	Basic 🌿				Basic 🌿	jump to burn
Hana.S	Mio.I	TOWA.s				TOWA.s	Mio.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance				Waist 🌿	Basic 🌿
Misaki.T	Misaki.T	Hana.S				Mio.I	TOWA.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿				Basic 🌿	Back & Arm 🌿
Hana.S	Mio.I	Hana.S				TOWA.s	Mio.I

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	
	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Shape up waist	Back & Arm 🌿	
	Chisaki.S	Hana.S	Misaki.T		Hana.S	Mio.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
	yume.N	Misaki.T	Hana.S		Hana.S	TOWA.s	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic 🌿	Body Balance	Pilates Cardio		Basic 🌿		
	Chisaki.S	Hana.S	Hana.S		TOWA.s		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn	Basic 🌿				
		Misaki.T	Misaki.T				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist 🌿					
		Misaki.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Body Balance				Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
TOWA.s	Hana.S				Mio.I	Lina.F	Mio.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿
Mio.I	TOWA.s				Misaki.T	Lina.F	Misaki.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌿	Pilates Cardio				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn
Mio.I	Hana.S				Mio.I	Mio.I	Misaki.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。

pilates K 網島店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/27 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
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Shape up waist
Mio.I	Hana.S	TOWA.s		Lina.F	TOWA.s		Mio.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	jump to burn		Stretch & Conditioning 🌱
Mio.I	Misaki.T	Misaki.T		TOWA.s	Misaki.T		Hana.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱		Pilates Cardio			Basic 🌱
Misaki.T	Hana.S	TOWA.s		Hana.S			Mio.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌱	Waist 🌱					
	TOWA.s	Misaki.T					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
	Misaki.T						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱
TOWA.s				Misaki.T	Hana.S	Misaki.T	Misaki.T
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌱				Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
Misaki.T				Hana.S	Misaki.T	Misaki.T	TOWA.s
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
TOWA.s				Misaki.T	Hana.S	TOWA.s	Misaki.T

pilates K 網島店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/27 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
Basic 🌱	Shape up waist		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio
未確定	Mio.I		TOWA.s	Mio.I		Hana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱
Misaki.T	TOWA.s		Misaki.T	TOWA.s		TOWA.s
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱			Body Balance
Hana.S	Mio.I		TOWA.s			Hana.S
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Body Balance	Basic 🌱					
Hana.S	TOWA.s					
17:30 ~ 18:30						
Waist 🌱						
Misaki.T						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			jump to burn	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
			Misaki.T	Yuka.F	Misaki.T	Mio.I
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱
			Mio.I	Mio.I	Lina.F	Misaki.T
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn
			Mio.I	Yuka.F	Misaki.T	Misaki.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。