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		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	Amane.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
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Waist		Shape up waist	Back&Arm	
	Mio.I	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	
	Mio.I	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		
	Hana.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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

2025/09/13 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 Hip & Leg Mio.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s		10:30 ~ 11:30 Waist Lina.F	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mio.I
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mio.I	12:00 ~ 13:00 Waist Misaki.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Misaki.T		12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:30 ~ 13:30 jump to burn Misaki.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Hana.S
13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Hana.S	14:30 ~ 15:30 Basic TOWA.s		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S			13:30 ~ 14:30 Basic Mio.I
	15:00 ~ 16:00 Basic TOWA.s	16:30 ~ 17:30 Waist Misaki.T					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Misaki.T						
18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s				18:00 ~ 19:00 Basic Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hana.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Waist Misaki.T
19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.T				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Hana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misaki.T	19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.T	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s
21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Hana.S	21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.T

pilates K 網島店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/13 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 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mio.I		10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.I		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Hana.S
12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chisaki.S		12:00 ~ 13:00 Waist Misaki.T	12:30 ~ 13:30 Basic TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mio.I		13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s			13:30 ~ 14:30 Body Balance Hana.S
15:00 ~ 16:00 Body Balance Hana.S	16:30 ~ 17:30 Basic TOWA.s					
17:30 ~ 18:30 Waist Mio.I						
			18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.F	18:00 ~ 19:00 Waist Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mio.I
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chisaki.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic Lina.F	19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.T
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Waist Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.T

・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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは前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に1回に制限されます。