pilates K 静原			店		ľ	11/01	~	11/0	8	1	スケ	ジュ・	ール						2025/1	1/23	更新	
	11/01				11/02		11/03			11/04			11/05			11/06	11/07				11/08	
	±				目		月			火			水			*		金			±	
10	:30	~	11:30	10:30 ~ 11:30					10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				~	11:30	10:30	~	11:30
	Basic 🔰		Back & Arm 🔰					Hip	&Leg	¥	Basic 🔰					Waist 🔰			jump to burn			
		Uki.S		F	liroyo.I	И			Uki.S			Uki.S				Hiroyo.M		Megu.A				
12	:00	~	13:00	12:30		13:30		Ţ	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00
	Leg Lines		Basic 🔰				Waist 🔰			Back & Arm 🔰					Basic 🔰			Waist 🔰				
	- 1	Megu.A			Uki.S				н	liroyo.M	ı	Yuki.l						Uki.S		Megu.A		
13	:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30						13:30 ~ 14:30		14:30	13:30	~	14:30
	Waist 🔰			Pilates Workout					Basic 🔰								Stretch & Conditioning			Basic 🔰		
	Megu.A 15:00 ~ 16:00			Hiroyo.M						Uki.S						close	Hiroyo.M			Uki.S		
15	15:00 ~ 16:00 Basic ⊌		16:00													ciose					~	16:00
										close								Hip & Leg <mark></mark>		¥		
		Uki.S																Uki.S				
	close			close			close		,	close							close			close		
17	:30	~	18:30	16:30	~	17:30			17:45	~	18:45	17:45	~	18:45	17:45	~ 18:45	17:45	~	18:45	17:30	~	18:30
	Bacl	k&Arr	n 🔰	Hip & Leg ¥		W			Stretch & Conditioning			Waist 🔰			В	asic 🔰	Hip & Leg 🔰			Basic 🔰		
		Uki.S			Uki.S					Yuki.l		-	Megu.A			Yuki.l		Uki.S		Megu.A		
									19:15 ~ 20:15 Pilates Workout		kout	19:15 B	asic 🔰		19:15 ~ 20:15 Waist ¥		19:15 ~ 20:15 Basic ↓					
		close			close					liroyo.M		20.45	Yuki.I			Megu.A		Megu.			close	
	Megu.A 13:30 ~ 14:30 Waist Megu.A 15:00 ~ 16:00 Basic Uki.S close 17:30 ~ 18:30 Back & Arm ■						20:45 ~ 21:45 Basic			20:45 ~ 21:45 jump to burn Megu.A			20:45 Back	20:45 ~ 21:45 Leg Lines Megu.A			3.333					

р	ilates	K 静岡/	吉		[11/0	19	~	11/1	16	1	スケシ	ジュール							2025/1	11/23	更新
11/09		11/10		11/11			11/12		1	1/13		11/14			11/15			11/16				
	H		月		火		水			*		金		±		日						
10:30	10:30 ~ 11:30		10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
L	Leg Lines			k&Arr	n 🔰	Basic 🔰			Stretch & Conditioning				Waist 🄰			Basic 🔰		Back & Arm 🔰				
	Megu.A			Yuki.l			Yuki.l			Yuki.I				Hi	iroyo.N	1		Megu.A	١.		Hiroyo.N	Л
12:30	~	13:30	12:30	~	13:30	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30
E	Basic	1	v	Vaist	ı	Back & Arm 🔰		jun	np to b	urn			Basic 🔰			Hi	ip&Leg	J	Waist 🔰			
	Yuki.l			Megu.A			Yuki.l			Megu.A					Uki.S			Hiroyo.	М	Hiroyo.M		Л
14:30	~	15:30				13:30	~	14:30					13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Stretch &	Stretch & Conditioning					W	/aist 🔰						Pilates Workout		Pre Basic 🔰		Basic 🔰					
	Yuki.l					Hiroyo.M]			cl	Hiroyo.M			Hiroyo.M			Megu.A		ı	
	close		close								<u>.</u>				15:00 ~ 16:00 Waist ⊌ Megu.A							
						close			close				c	close		close				close		
16:30	~	17:30	17:45	~	18:45	17:45	~	18:45	17:45	~	18:45	17:45	~ 18:45	17:45	~	18:45	17:30	~	18:30	16:30	~	17:30
\	Waist		Basic 🔰		ı	Hip & Leg 🔰		¥	Waist 🔰		Ba	sic 🔰	Le	Leg Lines			Stretch & Conditioning					
	Megu.A		Uki.S				Uki.S			Megu.A		L	ki.S	N	/legu.A			Hiroyo.l	м	Megu.A		
	-		19:15 ~ 20:15 jump to burn			19:15 ~ 20:15 Basic ¥		19:15 ~ 20:15 Back&Arm ⊌				~ 20:15 :Leg ⊌	19:15 ~ 20:15 Basic ⊌									
	close			Megu.A			Uki.S			Hiroyo.N			ki.S		Megu.A		1	close			close	
	3.000		20:45	~	21:45	20:45	~	21:45	20:45	~	21:45	20:45	~ 21:45	20:45	~	21:45		2.030			3.000	
			Hip	&Leg	V	Pilate	s Wor	kout	Е	Basic 🔰	ı	Stretch & Co	onditioning 🄰	Back & Arm 🔰								
		Uki.S			Hiroyo.M			Uki.S			l y	Yuki.l						1				

[●] は検可能レッスン・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はれる場合は、1時間前と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。

pilates K 静岡	店【	11/17 ~	11/24	スケジュール			2025/11/23 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	*	金	±	日	月
	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn			Basic 🔰	Pilates Workout	Pilates Barre	
	Megu.A			Megu.A	Hiroyo.M	Uki.S	
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🔰			Leg Lines	Basic 🔰	Back & Arm 🔰	
	Uki.S			Megu.A	Yuki.l	Yuki.l	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
11/17	Waist 🔰			Back & Arm 🤘	Waist 🔰	Hip & Leg ♥	
	Megu.A			Yuki.l	Hiroyo.M	Uki.S	
					15:00 ~ 16:00		
					Basic 🔰		
					Yuki.l		
close	close	close	close	close	close	close	close
	17:45 ~ 18:45			17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	
	Basic 🔰			Hip & Leg 🔰	Stretch & Conditioning	Basic 🔰	
	Yuki.I			Hiroyo.M	Yuki.l	Yuki.I	
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15			
	Hip & Leg 🔰			Pre Basic 🔰			
	Uki.S			Hiroyo.M	close	close	
	20:45 ~ 21:45			20:45 ~ 21:45	2350		
	Back & Arm ¥			Stretch & Conditioning	1		
	Yuki.l			Yuki.I			

р	ilates	K 静岡/	吉		ľ	11/2	25	~			1	スケ	ジュ	ール				2025/11/23	更和
	11/25			11/26			11/27			11/28			11/29			11/30			
	火			水			*			金						日			
10:30	0:30 ~ 11:30		10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		
Basic 🔰			Pilat	es Wo	rkout				Вас	k&Arr	n 🔰	Hip & Leg 🔰			Back & Arm 🔰				
Yuki.l				Hiroyo.I	М				Hiroyo.M			Hiroyo.M			Yuki.l				
12:00	2:00 ~ 13:00		12:00	~	13:00				12:00	~	13:00	12:00	~ 13:00		12:30	~	13:30		
Hip & Leg 🔰		V	E	Basic	1				Pre	Pre Basic 🔰			ates Ba	arre	Hip	p & Leg	V		
	Hiroyo.N			Yuki.l					ı	liroyo.N	И		Uki.S			Hiroyo.			
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		
Stretch &	Condit	tioning 🔰							Waist 🔰			Basic 🔰			Basic 🔰				
	Yuki.l					close			Megu.A				Uki.S			Yuki.l			
												15:00	~	16:00					
												Back & Arm 🔰			close				
			close									Hiroyo.M							
close										close			close						
17:45	~	18:45	17:45	~	18:45	17:45	~	18:45	17:45	~	18:45	17:30	~	18:30	16:30	~	17:30		
١	Naist		Basic 🔰			Back & Arm 🔰			Stretch &	Stretch & Conditioning			Pre Basic 🔰			np to b	urn		
	Megu.A			Uki.S			Yuki.l			Yuki.l			Hiroyo.I	И		Megu.A]	
19:15	~	20:15	19:15	~	20:15	19:15	~	20:15	19:15	~	20:15								
Back & Arm 			Leg Lines			Basic 🔰			jump to burn										
	Yuki.l			Megu.A			Megu.A			Megu.A			close			close			
	~ eg Line	21:45 es	20:45 Pila	~ ates Ba	21:45 arre	20:45 V	~ Vaist 🔰		20:45 E	asic		ciose							
	Megu.A			Uki.S			Megu.A			Yuki.I									
меди.А			1	JKI.J		1	ogu.A		Yuki.I						1			1	

Megu.A VIKI.I WHI 体験可能レッスン・クラスの極期が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時間前を切ってのキャンセルは時間外チ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。