

2025/10/27 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic👉	Hip & Leg👉		Shape up waist	Basic👉		Back & Arm👉	Waist👉		
TOWA.s	Mio.I		Mio.I	TOWA.s		RIKO.M	RIKO.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Back & Arm👉		Basic👉	Waist👉		Hip & Leg👉	Body Balance		
Hana.S	RIKO.M		RIKO.M	Misaki.T		Hana.S	Hana.S		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist👉	Basic👉		Back & Arm👉	close		Basic👉	Back & Arm👉		
Misaki.T	TOWA.s		RIKO.M			RIKO.M	Misaki.T		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Stretch & Conditioning👉	Body Balance								
Hana.S	Hana.S								
	close			close			close		
17:30 ~ 18:30									17:30 ~ 18:30
jump to burn									Basic👉
Misaki.T									RIKO.M
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				jump to burn		Basic👉	Shape up waist	Waist👉	close
				Misaki.T		Hana.S	Mio.I	Mio.I	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Basic👉	Body Balance			
		Mio.I	Misaki.T	TOWA.s	Hana.S				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Waist👉	Pilates Cardio	Waist👉	Basic👉				
		Misaki.T	Hana.S	Mio.I	TOWA.s				

2025/10/27 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm	Basic	
Misaki.T		Hana.S	Mio.I		TOWA.s	RIKO.M	Misaki.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Hip & Leg	Basic		Waist	Pre Basic	Hip & Leg	
TOWA.s		Mio.I	TOWA.s		Misaki.T	Mio.I	Hana.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		Pilates Cardio	close		Body Balance	Waist	Back & Arm	
Misaki.T		Hana.S			Hana.S	RIKO.M	RIKO.M	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm		close			close	Basic	Shape up waist	
RIKO.M						Misaki.T	Hana.S	
						17:30 ~ 18:30	jump to burn	
close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	Back & Arm			Body Balance		Basic	jump to burn	
	RIKO.M		Hana.S	TOWA.s		Mio.I		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
	Shape up waist		Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning		
	Mio.I	Misaki.T	RIKO.M	Mio.I				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm					
TOWA.s	RIKO.M	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。

pilates K 網島店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/27

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Body Balance	Hip & Leg 🍃			Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Body Balance	
Hana.S	Mio.I			RIKO.M	Mio.I	Hana.S	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🍃	Waist 🍃			Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	
RIKO.M	Misaki.T			Hana.S	Misaki.T	Misaki.T	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
close	Pre Basic 🍃			Basic 🍃	Shape up waist	Basic 🍃	
	Mio.I			RIKO.M	Mio.I	TOWA.s	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	close			close	Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	
					Misaki.T	Hana.S	
					17:30 ~ 18:30		
					Basic 🍃		
					TOWA.s		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🍃	jump to burn			Stretch & Conditioning 🍃			
Hana.S	Misaki.T			Mio.I			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Waist 🍃	Basic 🍃			Pilates Cardio			
Hana.S	TOWA.s			Hana.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃			
TOWA.s	Misaki.T			Mio.I			

pilates K 網島店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/27

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿	Waist 🌿		Body Balance	Basic 🌿	Pilates Cardio
TOWA.s	Mio.I		Hana.S	Hana.S	Hana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿
Mio.I	TOWA.s		RIKO.M	RIKO.M	Misaki.T
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌿	close		Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Mio.I			Hana.S	TOWA.s	Mio.I
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
close				Hip & Leg 🌿	jump to burn
				Hana.S	Misaki.T
				17:30 ~ 18:30	
			Back & Arm 🌿		
			RIKO.M		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		
Mio.I	RIKO.M	RIKO.M	RIKO.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
RIKO.M	TOWA.s	Misaki.T	TOWA.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿	jump to burn		
RIKO.M	Hana.S	RIKO.M	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。