

pilates K イオンタウン松阪船江		【	11/01	~	11/08	】	スケジュール	2025/10/17	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						
Shape up waist	Basic		Pilates Barre	Basic		Back&Arm	Basic						
Honoka.T	Yuka.N		Honoka.T	Monami.O		syuri.i	Yuka.N						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Back&Arm	Stretch&Conditioning		Basic	Stretch&Conditioning		Basic	Waist						
syuri.i	Monami.O		Monami.O	syuri.i		Yuka.N	ASUKA.K						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Waist	Basic		Shape up waist				Waist	Back&Arm					
ASUKA.K	Yuka.N		Honoka.T				syuri.i	Monami.O					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Hip&Leg	Back&Arm								Stretch&Conditioning				
Honoka.T	syuri.i								Monami.O				
17:30 ~ 18:30										17:30 ~ 18:30			
Stretch&Conditioning										Basic			
syuri.i										Yuka.N			
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
				Basic	Shape up waist	Waist	Stretch&Conditioning						
				Yuka.N	Honoka.T	ASUKA.K	Monami.O						
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
				Waist	Basic	Back&Arm	Waist						
				ASUKA.K	Yuka.N	syuri.i	ASUKA.K						
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
				Back&Arm	Waist	Stretch&Conditioning	Basic						
				Yuka.N	ASUKA.K	syuri.i	Monami.O						

pilates K イオンタウン松阪船江		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/17 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	
Waist		Hip&Leg	Basic		Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	
Yuka.N		Honoka.T	Monami.O		Monami.O	Monami.O	Honoka.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	
Hip&Leg		Shape up waist	Back&Arm		Waist	Basic	Waist	
Honoka.T		Honoka.T	syuri.i		ASUKA.K	Yuka.N	ASUKA.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Back&Arm			Stretch&Conditioning	Back&Arm	Pilates Barre	
Yuka.N		syuri.i			Monami.O	Monami.O	Honoka.T	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist							Basic	Waist
Honoka.T							Yuka.N	ASUKA.K
							17:30 ~ 18:30	
							Waist	
							Yuka.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg			
		syuri.i	Honoka.T	Yuka.N	Honoka.T			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic	Waist	Stretch&Conditioning	Shape up waist			
		Monami.O	ASUKA.K	Monami.O	Honoka.T			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back&Arm	Pilates Barre	Back&Arm	Waist			
		Monami.O	Honoka.T	Yuka.N	ASUKA.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時間前まで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 イオンタウン松阪船江

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/17

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	
Shape up waist	Waist			Pilates Barre	Basic	Pilates Barre		
Honoka.T	ASUKA.K			Honoka.T	Monami.O	Honoka.T		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre	Hip&Leg			Back&Arm	Waist	Basic		
Honoka.T	Honoka.T			Yuka.N	Yuka.N	Monami.O		
close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist			Basic	Stretch&Conditioning	Waist		
	ASUKA.K			Yuka.N	Monami.O	ASUKA.K		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic		Shape up waist
						Yuka.N		Honoka.T
						17:30 ~ 18:30		
Yuka.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	Stretch&Conditioning			
Basic	Back&Arm			Yuka.N				
Yuka.N	Yuka.N			Monami.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Back&Arm	Basic			Waist				
Yuka.N	Yuka.N			ASUKA.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				
Waist	Shape up waist			Basic				
ASUKA.K	Honoka.T			Monami.O				

pilates K イオンタウン松阪船江

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/17

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	
Waist	Basic		Hip&Leg	Basic	Back&Arm	
ASUKA.K	Yuka.N		Honoka.T	Yuka.N	Monami.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic	Stretch&Conditioning		Basic	Waist	Basic	
Yuka.N	Monami.O		Monami.O	ASUKA.K	Monami.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back&Arm			Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg	
Yuka.N			Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Basic	Waist
					Yuka.N	ASUKA.K
					17:30 ~ 18:30	
Stretch&Conditioning						
				Monami.O		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pilates Barre	Waist	Hip&Leg	Waist			
Honoka.T	ASUKA.K	Honoka.T	ASUKA.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist	Shape up waist	Basic	Stretch&Conditioning			
ASUKA.K	Honoka.T	Monami.O	Monami.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg	Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Back&Arm			
Honoka.T	Honoka.T	Monami.O	Monami.O			

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願いします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間空けとなります。
※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。