pi	lates	sΚ	イオンモールア	<b>【幡東店</b>		[	11/01	~	11/0	8	]	スケ	ジュ	ール							2025/	10/12	更新
	11/01 11/02			11/03			11/04			11/05			11/06			11/07			11/08				
	£				日		月			火			水			木			金				
10:30	) ^	-	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Н	ip&L	.eg	¥	Stretch &	Condi	tioning 🔰			В	asic		jum	p to b	urn				Bac	ck&Ar	m 🔰		Basic	1
	Ayar	ne.S			noeno.	т				yuki.H			yuki.H						moeno.	т		Ayane.	3
12:00	^ (	-	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00
	Wais	it 🔰		Е	Basic				Back	k&Arr	n 🔰	Stretch & 0	Condi	tioning 🄰				,	Waist	1	Ba	ck & Arı	n 🔰
	nagi	sa.f			Ayane.S	3			r	nagisa.	f	n	noeno.1	г					nagisa	.f		nagisa.	f
13:30	) ~	-	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30
	Basi	с		Вас	k&Arı	n 🔰			Shap	e up v	vaist							Back & Arm			Hip & Leg ¥		
	Ayar	ne.S			noeno.	г				yuki.H						close			nagisa	.f		Ayane.	3
15:00	۰ ،	-	16:00	16:30	~	17:30									,	ciose					15:00	~	16:00
ju	mp to	o bu	ırn	Hip	&Leg	<b>V</b>															Stretch 8	& Condi	tioning 🄰
	yuk	i.H		Ayane.S																	moeno.T		
							close			close			close						clos	е			
17:30	) ^	-	18:30																		17:30	~	18:30
Ва	ck &	Arm	ı 🔰																			Waist	
	nagi	sa.f																				nagisa.	f
									17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30			
									W	/aist 🔰		Hip	& Leg	V	Ва	asic 🔰		jur	np to l	ourn			
									г	nagisa.t	f	1	Ayane.S	3		yane.S			yuki.H				
								19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00				
									Back	k & Arr	n 🔰	Shap	e up v	waist	Wa	aist 🔰		Stretch 8	Condi	itioning 🔰			
										noeno.			yuki.H			agisa.f			moeno.				
									20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30			
									Stretch & 0	Condi	tioning		asic 🔰		·	& Leg	¥	Sha	pe up	waist			
							moeno.T				Ayane.S			Ayane.S			yuki.H						

pilates	K 11	ナンモール八(	幡東店		[	11/0	)9	~	11/1	6	1	スク	「ジュ	ール							2025/1	0/12	更新
	11/09		11/10				11/11		11/12			11/13			11/14			11/15			11/16		
	日		月			火		水			*		金			±		日					
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
	to bu	urn		asic		Back & Arm 🔰			Waist 🔰						Hip & Leg ¥			Back & Arm ¥		Basic 🔰			
У	/uki.H		ı	Ayane.S	3	nagisa.f				nagisa.f					Cocono.H			r	noeno.	Т	Ayane.S		
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
Stretch & C	ondit	ioning 🄰	W	/aist		jum	p to b	urn	В	asic 🔰					Back & Arm			V	Vaist	1	Hip & Leg <mark>↓</mark>		
m	oeno.T			nagisa.	f		yuki.H		,	Ayane.S					na	agisa	.f		nagisa.	f	yuki.H		
14:30	~	15:30				13:30	~	14:30							13:30 ~ 14:30		13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Shape	e up w	vaist				В	lasic 🔰	ı							Basic 🔰			Back & Arm			Basic 🔰		
У	/uki.H						yuki.H								Cocono.H			moeno.T		Ayane.S			
16:30	~	17:30											close	,				15:00	~	16:00	16:30	~	17:30
Back	&Arn	n 🔰																Waist 🔰			Shape up waist		waist
m	oeno.T		close						close										nagisa.	f		yuki.H	
			_			close									close			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning					
			17.20	~	10.20	17,20	~-	10.20	17:30	~-	10.20	17.20	~	10.20	17:30	~-	19.20		noeno.				
			Shap	e up v	waist	Stretch &		ioning 🔰	В	asic 🔰			Waist l	1	Stretch & C		itioning 🔰						
				-						-		19.00		20:00									
			19:00 ~ 20:00 Back & Arm ¥			19:00 ~ 20:00 Basic <b>↓</b>			19:00 ~ 20:00 Hip&Leg ⊌			ck & Ar		19:00 ~ 20:00 Waist <b></b>									
			nagisa.f				Ayane.S		,	Ayane.S			moeno.	т	na	agisa	.f						
			20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30						
			В	asic	1	Bac	k & Arn	n 🔰	Stretch &	Conditi	ioning 🔰			Back & Arm									
				yuki.H		moeno.T			moeno.T			nagisa.f			moeno.T								

<sup>■:</sup> 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。 ・レッスン限数時刻時間前を切ってのキャンセルは時間分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 イオンモール八ホ	<b>潘東店</b> 【	11/17 ~	11/24	スケジュール			2025/10/12 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	±	日	月
				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
				Waist 🔰	Basic 🔰	Shape up waist	
				nagisa.f 12:00 ~ 13:00	Ayane.S 12:00 ~ 13:00	yuki.H 12:30 ~ 13:30	
					Stretch & Conditioning		
				yuki.H	moeno.T	Ayane.S	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Hip & Leg ¥	Basic 🔰	jump to burn	
			close	yuki.H	Ayane.S	yuki.H	
			Close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back & Arm 🔰	Basic 🔰	
					moeno.T	Ayane.S	
close	close	close		close			close
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg 🔰		
					Ayane.S		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Hip & Leg ¥	Back & Arm 🔰			
			Ayane.S	moeno.T			
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
			Waist 🔰	jump to burn			
			nagisa.f	yuki.H			
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
			Basic 🔰	Stretch & Conditioning			
			Ayane.S	moeno.T			

2025/10/12 更新

pilates K イオンモール八幡東店						11/2	25	~	1			スケ	ジュ	ール				
11/25				11/26		11/27				11/28			11/29		11/30			
	火			水			木			金						日		
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Stretch &	Condit	tioning 🔰	E	Basic					Shap	e up v	waist	jump to burn			Hip & Leg 🔰			
ı	moeno.1	г		Ayane.S	3					yuki.H			yuki.H			Ayane.	3	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
Е	Basic		V	<b>Vaist</b>					Вас	k&Arı	m 🔰	v	<b>Vaist</b>		Shape up waist			
	yuki.H			nagisa.	f					nagisa.	f		nagisa.	f	yuki.H			
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Вас	k & Arr	n 🔰							jum	p to b	urn	Stretch & Conditioning			Basic 🔰			
	moeno.	г							yuki.H			moeno.T			Ayane.S			
			1			'	close					15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
												v	<b>Vaist</b>		Back & Arm 🔰			
				close									nagisa.	f		nagisa.	f	
close									close			17:30	~	18:30				
												Back & Arm						
													moeno.	T				
17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30	17:30	~	18:30			•				
	k & Arr			Shape up waist			Back & Arm			/aist								
nagisa.f				yuki.H		n	noeno.T			nagisa.	f							
19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00	19:00	~	20:00							
jump to burn			Stretch & Conditioning			Hip & Leg <b></b>			Back & Arm ⊌									
	yuki.H		moeno.T		т	yuki.H			r	noeno.	т							
20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30	20:30	~	21:30							
Waist 🔰			Basic 🔰			Back & Arm 🔰			Waist 🔰									
nagisa.f				yuki.H		moeno.T			nagisa.f									

nagisa.r yuki.H moeno.l nagisa.r 
リ : 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時間前途にお願いしております。
・レッスン開始時刻、封時間から型ってのキャンセルは時間か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。