

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
jump to burn	Basic		Waist	Basic	Pilates Cardio	Basic	Stretch & Conditioning							
Saki.N	Yuka.h		Saki.N	ayano.M	ayano.M	Saki.N	Saki.N							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic	Shape up waist		Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Hip & Leg							
ayano.M	moe.K		moe.K	Saki.N	Yuka.h	Yuka.h	Yuka.h							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Arm	Hip & Leg		jump to burn			Hip & Leg	Basic							
Yuka.h	Yuka.h		Saki.N			Yuka.h	Saki.N							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00							
Waist	Back & Arm						Shape up waist							
ayano.M	Yuri.T						moe.K							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30							
Stretch & Conditioning							Basic							
Saki.N							Yuka.h							
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close							
			Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Waist								
			Yuri.T	Yuka.h	Yuri.T	Saki.N								
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
			Shape up waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm								
			moe.K	Yuri.T	ayano.M	Yuri.T								
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	jump to burn										
Yuri.T	Yuka.h		Yuri.T	Saki.N										

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Shape up waist		Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Basic	jump to burn							
moe.K		ayano.M	Yuri.T	Yuka.h	Yuka.h	ayano.M	Saki.N							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Back & Arm		Hip & Leg	Basic	Waist	Shape up waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning							
Yuri.T		Yuka.h	ayano.M	ayano.M	moe.K	Yuri.T	Yuri.T							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Hip & Leg		Basic			Basic	Pilates Cardio	Basic							
moe.K		ayano.M			Yuka.h	ayano.M	Saki.N							
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Stretch & Conditioning						Basic	Back & Arm							
Yuri.T						Saki.N	Yuri.T							
close						close	close							
						17:30 ~ 18:30								
						Waist								
						Saki.N								
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close									
Basic		Waist	Basic	Back & Arm										
Saki.N		Saki.N	ayano.M	Yuri.T										
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00										
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic										
Yuka.h		Yuri.T	Saki.N	moe.K										
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30										
Waist		Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning										
Saki.N		Saki.N	ayano.M	Yuri.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 イモール榎原店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 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
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
		Yuka.h	Saki.N	Yuri.T	Yuka.h	ayano.M	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
		moe.K	Yuri.T	ayano.M	Saki.N	Yuka.h	
		close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	
				Yuri.T	ayano.M	ayano.M	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
					Yuka.h	Yuka.h	
					close	close	
				17:30 ~ 18:30			
				Basic 🌱			
				ayano.M			
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn			
		ayano.M	Yuka.h	Saki.N			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱					
Yuka.h	Saki.N	ayano.M					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close				
Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱					
ayano.M	Yuka.h	Saki.N					

pilates K イモール榎原店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	
ayano.M	ayano.M	Yuri.T	Yuka.h	moe.K	Yuri.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	
ayano.M	moe.K	Yuka.h	moe.K	Yuka.h	ayano.M	
13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist			Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	
Saki.N			Yuka.h	Yuri.T	Saki.N	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
					Yuka.h	ayano.M
					close	
					17:30 ~ 18:30	Waist 🌱
					moe.K	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
moe.K			Yuri.T	Yuka.h	Saki.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
Yuri.T	Saki.N	Yuri.T	moe.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Shape up waist			
Saki.N	Yuri.T	Saki.N	Saki.N			

🌱 : 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。