

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	
Waist 🌿	jump to burn		Back & Arm 🌿	Pilates Cardio		Waist 🌿	Basic 🌿	
Akane.K	makiho		Mio.K	makiho		Akane.K	Mio.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿		jump to burn	Waist 🌿	
makiho	Mio.K		Kanami.O	Akane.K		makiho	shuri.i	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿	Pilates Workout		Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Kanami.O	makiho		Mio.K			Akane.K	Mio.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿							Hip & Leg 🌿
Akane.K	Mio.K							Akane.K
~	~							~
17:30 ~ 18:30	~							17:30 ~ 18:30
Basic 🌿	~							Stretch & Conditioning 🌿
Kanami.O	~							shuri.i
~	~							~
~	~		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
~	~		Body Balance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
~	~		makiho	Mio.K	Akane.K	Mio.K		
~	~		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
~	~		Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout		
~	~		Kanami.O	Akane.K	Kanami.O	makiho		
~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
~	~		Back & Spine	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		
~	~		makiho	Mio.K	Akane.K	Mio.K		

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	
makiho	Mio.K	Kanami.O	Akane.K		Mio.K	Akane.K	Mio.K	
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	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Waist 🌿	Basic 🌿	Body Balance	
Kanami.O	Kanami.O	Mio.K	makiho		Akane.K	Kanami.O	makiho	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
makiho	Mio.K	Kanami.O			Mio.K	Akane.K	Mio.K	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿						Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic
Kanami.O	Kanami.O						Kanami.O	makiho
~	~						~	~
~	~	close			close	close	17:30 ~ 18:30	~
~	~						Basic 🌿	~
~	~						Kanami.O	
~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~	
~	~	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	~	~	
		Akane.K	Kanami.O	Kanami.O	Akane.K			
~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	
~	~	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	~	~	
		Akane.K	Mio.K	Mio.K	makiho			
~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	
~	~	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	~	~	
		Mio.K	Kanami.O	Kanami.O	Akane.K			

🌿：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。

pilates K イカモール津南店

【 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	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	
jump to burn	Hip & Leg 🏃🏻‍♀️			Waist 🏃🏻‍♀️	Basic 🏃🏻‍♀️	Back & Arm 🏃🏻‍♀️		
makiho	Mio.K			Akane.K	Akane.K	Mio.K		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🏃🏻‍♀️	Back & Spine			Basic 🏃🏻‍♀️	Back & Arm 🏃🏻‍♀️	Basic 🏃🏻‍♀️		
Akane.K	makiho			Kanami.O	Mio.K	Kanami.O		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance	Basic 🏃🏻‍♀️			Stretch & Conditioning 🏃🏻‍♀️	Hip & Leg 🏃🏻‍♀️	Hip & Leg 🏃🏻‍♀️		
makiho	Mio.K			Akane.K	Akane.K	Mio.K		
16:30 ~ 17:30	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
Waist 🏃🏻‍♀️						Basic 🏃🏻‍♀️		Stretch & Conditioning 🏃🏻‍♀️
Akane.K						Mio.K		Kanami.O
~						~		~
~						17:30 ~ 18:30		~
~				jump to burn	~			
~				Kanami.O	~			
~	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~		
	Basic 🏃🏻‍♀️			Back & Arm 🏃🏻‍♀️	Back & Arm 🏃🏻‍♀️	~		
	Kanami.O			Mio.K	Mio.K	~		
~	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~		
	Pilates Workout			Basic 🏃🏻‍♀️	Basic 🏃🏻‍♀️	~		
	makiho			Kanami.O	Kanami.O	~		
~	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~		
	Back & Arm 🏃🏻‍♀️			Hip & Leg 🏃🏻‍♀️	Hip & Leg 🏃🏻‍♀️	~		
	Kanami.O			Mio.K	Mio.K	~		

pilates K イカモール津南店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/12 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 🌈	Pilates Workout		Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Shape up waist
Kanami.O	makiho		Mio.K	Akane.K	Honoka.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Waist 🌈	jump to burn	Hip & Leg 🌈
Mio.K	Mio.K		Akane.K	Kanami.O	Akane.K
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm 🌈			Basic 🌈	Body Balance	Pilates Cardio
Kanami.O			Mio.K	makiho	makiho
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Hip & Leg 🌈			Basic 🌈
		Akane.K			Akane.K
		~			~
		17:30 ~ 18:30	~		
		Pre Basic			
		makiho			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~	~
Pre Basic	Waist 🌈	Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈		
makiho	Akane.K	Kanami.O	Kanami.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~
Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌈		
Mio.K	Kanami.O	makiho	Akane.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~
Shape up waist	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈		
makiho	Akane.K	Kanami.O	Kanami.O		

🌱 : 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。