

pilates K 浜松メイツ店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/07 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 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Pilates Cardio		Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
Nao.M	Nao.M		Kayoko.T	Nao.M		Kayoko.T	Hiroyo.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	
jump to burn	Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Release&Strength	Waist 🇯🇵	
Kayoko.T	Kayoko.T		Nana	lisa.y		SHIORI.O	Kayoko.T	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵			Leg Lines	Basic 🇯🇵	
Nao.M	Nao.M		Kayoko.T			Kayoko.T	Kayoko.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵							Stretch & Conditioning 🇯🇵
Kayoko.T	Kayoko.T			Hiroyo.M				
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Pilates Barre	Basic 🇯🇵		Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn
		lisa.y	SHIORI.O	Nao.M	lisa.y	Kayoko.T		
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
Basic 🇯🇵		jump to burn	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Kayoko.T		Kayoko.T	Nana	SHIORI.O				
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Shape up waist	Pilates Barre				
lisa.y		SHIORI.O	Nao.M	lisa.y				

pilates K 浜松メイン店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/07 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 🏋️		Leg Lines	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Cardio							
Kayoko.T		Kayoko.T	SHIORI.O		lisa.y	SHIORI.O	Nao.M							
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 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️							
SHIORI.O		lisa.y	SHIORI.O		SHIORI.O	Nao.M	Kayoko.T							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Leg Lines		Basic 🏋️			Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️							
Kayoko.T		Kayoko.T			lisa.y	SHIORI.O	SHIORI.O							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic 🏋️							Back & Spine	Hip & Leg 🏋️						
SHIORI.O							Nao.M	lisa.y						
close							close	close	close	close	close			
												17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Basic 🏋️									Shape up waist	Release&Strength	Body Balance
			SHIORI.O									Nao.M	SHIORI.O	Nao.M
			19:00 ~ 20:00									19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			jump to burn									Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️
			Kayoko.T									lisa.y	Nao.M	SHIORI.O
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
		Back & Arm 🏋️	Pilates Cardio		Basic 🏋️	Back & Spine								
		SHIORI.O	Nao.M		SHIORI.O	Nao.M								

：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。

pilates K 浜松マイクン店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/07 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	Pilates Barre			Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	Basic 🇯🇵		
Kayoko.T	lisa.y			SHIORI.O	Nao.M	SHIORI.O		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Leg Lines	jump to burn			Shape up waist	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
Kayoko.T	Kayoko.T			Nao.M	SHIORI.O	Nao.M		
close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Body Balance	Back & Arm 🇯🇵		
	lisa.y			SHIORI.O	Nao.M	SHIORI.O		
	close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic 🇯🇵				jump to burn				
SHIORI.O				未確定				
close				close	close			
	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30		
	Shape up waist					Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength
	Nao.M					SHIORI.O		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	close			
Pilates Barre	Leg Lines			Back & Spine				
lisa.y	Kayoko.T			Nao.M				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Basic 🇯🇵	Release&Strength	Waist 🇯🇵						
Nao.M	SHIORI.O	未確定						

pilates K 浜松マイクン店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/07 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			
Hip & Leg 🌟	Basic 🌟		Back & Spine	Basic 🌟	Back & Arm 🌟			
SHIORI.O	SHIORI.O		Nao.M	Kayoko.T	SHIORI.O			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pilates Barre	Waist 🌟		Basic 🌟	Shape up waist	Leg Lines			
Nao.M	未確定		SHIORI.O	Nao.M	Kayoko.T			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic 🌟			Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌟	Pilates Barre			
SHIORI.O			Nao.M	Kayoko.T	lisa.y			
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
						Pilates Cardio	Release&Strength	
						Nao.M	SHIORI.O	
				close	close	close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close					
Basic 🌟	jump to burn	Basic 🌟					Waist 🌟	Back & Arm 🌟
Kayoko.T	未確定	Kayoko.T					lisa.y	Kayoko.T
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	
Shape up waist	Basic 🌟	Waist 🌟					Basic 🌟	
Nao.M	SHIORI.O	未確定					SHIORI.O	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30	
Body Balance	Back & Spine	Leg Lines					Hip & Leg 🌟	
Kayoko.T	Nao.M	Kayoko.T					lisa.y	

🌱 : 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。