

| pilates K 浜松メワ店 |               | 【 11/01 ~ 11/08 】         | スケジュール        |                           | 2025/11/14 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         |
| Basic 🇯🇵        | Waist 🇯🇵      | Stretch & Conditioning 🇯🇵 |               |                           |               |                  |               |
| Kayoko.T        | Kayoko.T      | Hiroyo.M                  |               |                           |               |                  |               |
| close           | close         | close                     |               |                           | close         |                  |               |
|                 |               |                           |               |                           |               |                  |               |
| 17:30 ~ 18:30   | close         | 17:30 ~ 18:30             |               |                           | 17:30 ~ 18:30 |                  |               |
| Leg Lines       |               | Pilates Barre             | Basic 🇯🇵      |                           | Back & Spine  | Hip & Leg 🇯🇵     | jump to burn  |
| Kayoko.T        |               | lisa.y                    | SHIORI.O      | Nao.M                     | lisa.y        | Kayoko.T         |               |
| close           |               | 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 浜松マイワ店 |                | 【             | 11/09         | ～            | 11/16          | 】                | スケジュール                    |               | 2025/11/14    | 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    | 12:00 ～ 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            | Nao.M                     |               |               |       |       |  |
| 14:30 ～ 15:30    |                | 13:30 ～ 14:30 | close         |              | 13:30 ～ 14:30  | 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         |               |              | 17:30 ～ 18:30  | 17:30 ～ 18:30    | 17:30 ～ 18:30             | 17:30 ～ 18:30 | 17:30 ～ 18:30 |       |       |  |
| Basic 🇲🇵         |                |               |               |              | Shape up waist | Release&Strength | Basic 🇲🇵                  | Waist 🇲🇵      |               |       |       |  |
| SHIORI.O         |                |               |               |              | Nao.M          | SHIORI.O         | SHIORI.O                  | Nao.M         |               |       |       |  |
| 19:00 ～ 20:00    |                |               |               |              | 19:00 ～ 20:00  | 19:00 ～ 20:00    | 19:00 ～ 20:00             | close         | close         | close | close |  |
| jump to burn     |                |               |               |              | Hip & Leg 🇲🇵   | Waist 🇲🇵         | Back & Arm 🇲🇵             |               |               |       |       |  |
| Kayoko.T         |                |               |               |              | lisa.y         | Kayoko.T         | SHIORI.O                  |               |               |       |       |  |
| 20:30 ～ 21:30    |                |               |               |              | 20:30 ～ 21:30  | 20:30 ～ 21:30    | 20:30 ～ 21:30             |               |               |       |       |  |
| Back & Arm 🇲🇵    | Pilates Cardio |               | Basic 🇲🇵      | Body Balance |                |                  |                           |               |               |       |       |  |
| SHIORI.O         | Nao.M          |               | SHIORI.O      | Kayoko.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 浜松マイクン店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/14 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     |
| 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    |       |       | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 |       |
| 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         |       |
|                | 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          | close            | close | close | close          | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 | close |
|                |                  |       |       |                | Basic            | jump to burn  |       |
|                |                  |       |       |                | SHIORI.O         | 未確定           |       |
| 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30    |       |       | 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30    |               |       |
| Shape up waist | Back & Arm       |       |       | Hip & Leg      | Release&Strength | close         |       |
| Nao.M          | SHIORI.O         |       |       | lisa.y         | SHIORI.O         |               |       |
| 19:00 ~ 20:00  | 19:00 ~ 20:00    |       |       | 19:00 ~ 20:00  |                  |               |       |
| 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

2025/11/14 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    |
| 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  |               |               | 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         | close         | close          | 15:00 ~ 16:00          | 16:30 ~ 17:30    |
|                |               |               |                | Pilates Cardio         | Release&Strength |
|                |               |               |                | Nao.M                  | SHIORI.O         |
| 17:30 ~ 18:30  | 17:30 ~ 18:30 | 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。