

pilates K 浜松メワ店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/11/21	更新					
11/01	11/02		11/03		11/04		11/05		11/06						
土	日		月		火		水		木						
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	close	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	close	close	close	close	close	close	close	close	close					
17:30 ～ 18:30											17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	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	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		2025/11/21	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		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	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	close	close	close	close
17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	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	19:00 ～ 20:00	close	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	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

2025/11/21 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		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
Shape up waist	Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength		
Nao.M	SHIORI.O			lisa.y	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 🇯🇵	未確定				
Nao.M	SHIORI.O						

pilates K 浜松マイクン店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/11/21 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。