

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/23	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	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	close	close
	Basic	Waist spXmas	Megu.A		Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm		
	Megu.A	Megu.A	Uki.S		Uki.S	Hiroyo.M	Uki.S		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	jump to burn		Basic	Hip & Leg	Waist spXmas		
	Megu.A	Uki.S	Megu.A		Uki.S	Hiroyo.M	Megu.A		
	13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning	Hiroyo.M		Pilates Workout	Back & Arm	Basic		
	Hiroyo.M	Uki.S	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Yuki.I	Uki.S		
	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	Back & Arm	close	15:00 ~ 16:00	Pilates Barre	Basic	close	close
	Uki.S	Pilates Workout	Hiroyo.M		Uki.S	Uki.S	Uki.S		
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	Leg Lines		13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	jump to burn		
	Hiroyo.M	Uki.S	Megu.A		13:30	14:30	Megu.A		
	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	Back & Arm		14:30 ~ 15:30	Pilates Workout	Basic		
	Uki.S	Hiroyo.M	Megu.A		20:45 ~ 21:45	Basic	Uki.I		

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	jump to burn	Hip & Leg		Pilates Workout	Back & Arm	Waist spXmas			
	Megu.A	Uki.S		Hiroyo.M	Yuki.I	Hiroyo.M			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm	Leg Lines		Waist spXmas	Stretch & Conditioning	Basic			
	Uki.S	Megu.A		Megu.A	Hiroyo.M	Yuki.I			
	13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Megu.A	Uki.I		Hiroyo.M	Uki.S	Pilates Workout			
	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45		15:00 ~ 16:00	Basic	Back & Arm	close	close	close
	Hiroyo.M	Yuki.I		Yuki.I	Basic	Uki.I			
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
	Stretch & Conditioning	Waist spXmas		Leg Lines	Hip & Leg	Pilates Workout			
	Yuki.I	Hiroyo.M		Megu.A	Uki.S	Hiroyo.M			
	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45		20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45			
	Pre Basic	Back & Arm		Basic	Pilates Barre	Back & Arm			
	Hiroyo.M	Yuki.I		Uki.S	Uki.S	Yuki.I			

■ : 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。

pilatesK 静岡店								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/11/23 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水			
水 10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🎄 Hiroyo.M	木 10:30 ~ 11:30 Basic 🎄 Yuki.I	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🎄 Hiroyo.M	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn Megu.A	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Hiroyo.M	火 10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🎄 Megu.A	水 10:30 ~ 11:30 Back & Spine Uki.S						
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🎄 Yuki.I		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Megu.A	12:00 ~ 13:00 Basic 🎄 Megu.A	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🎄 Hiroyo.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Megu.A	12:30 ~ 13:30 Basic 🎄 Uki.S						
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🎄 Yuki.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Megu.A	14:30 ~ 15:30 Basic 🎄 Megu.A		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Hiroyo.M	13:30 ~ 14:30 close	close	close	close	close	close	
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Hiroyo.M											
17:45 ~ 18:45 Hip & Leg 🎄 Uki.S	17:45 ~ 18:45 Basic 🎄 Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Waist spXmas 🎄 Megu.A	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hiroyo.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🎄 Hiroyo.M		17:45 ~ 18:45 Basic 🎄 Uki.S	17:45 ~ 18:45 Stretch & Conditioning 🎄 Yuki.I						
19:15 ~ 20:15 Leg Lines Megu.A	19:15 ~ 20:15 Hip & Leg 🎄 Uki.S	19:15 ~ 20:15 Stretch & Conditioning 🎄 Hiroyo.M				19:15 ~ 20:15 Stretch & Conditioning 🎄 Yuki.I	19:15 ~ 20:15 Pre Basic 🎄 Hiroyo.M						
20:45 ~ 21:45 Basic 🎄 Uki.S	20:45 ~ 21:45 Back & Arm 🎄 Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Pre Basic 🎄 Hiroyo.M				20:45 ~ 21:45 Back & Spine Uki.S	20:45 ~ 21:45 Back & Arm 🎄 Yuki.I						

pilatesK 静岡店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		月	火	水			
木 10:30 ~ 11:30 Waist 🎄 Hiroyo.M	金 10:30 ~ 11:30 Basic 🎄 Megu.A	土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🎄 Yuki.I											
close	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Uki.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hiroyo.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🎄 Yuki.I										
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🎄 Hiroyo.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🎄 Yuki.I	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Megu.A										
	15:00 ~ 16:00 Waist 🎄 Megu.A							close	close	close	close		
17:45 ~ 18:45 Hip & Leg 🎄 Uki.S	17:45 ~ 18:45 Leg Lines Megu.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🎄 Yuki.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn Megu.A										
19:15 ~ 20:15 Waist spXmas 🎄 Megu.A	19:15 ~ 20:15 Basic 🎄 Yuki.I												
20:45 ~ 21:45 Basic 🎄 Uki.S	20:45 ~ 21:45 Shape up waist Megu.A												

脲 : 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。