

pilatesK イヴォール八幡東店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 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 Waist spXmas nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍌 Ayane.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 yuki.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuki.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Ayane.S	close															
	12:00 ~ 13:00 jump to burn yuki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍌 moeno.T		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas nagisa.f	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍌 moeno.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍌 Ayane.S																
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍌 nagisa.f	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine yuki.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn yuki.H	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas yuki.H																
	close			close	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas nagisa.f	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍌 yuki.H																
					~																	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍌 moeno.T																	
					close																	
										close												
	close																					
				close																		
												close										
														close								
																close						
																		close				
																				close		
																						close
close																						
			close																			
		close																				
					close																	
							close															
									close													
											close											
													close									
															close							
																	close					
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																
								close														
										close												
												close										
														close								
																close						
																		close				
close																						
				close																		
		close																				
						close																

pilatesK 伊藤モール八幡東店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Waist spXmas	Hip & Leg 🏋️	Back & Spine		Waist spXmas
moeno.T	Ayane.S		nagisa.f	Ayane.S	yuki.H		nagisa.f
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist spXmas		Basic 🏋️
nagisa.f	moeno.T		Ayane.S	nagisa.f	nagisa.f		yuki.H
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Shape up waist		jump to burn
moeno.T			nagisa.f	Ayane.S	yuki.H		yuki.H
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️		
		nagisa.f			yuki.H		
		~					
		17:30 ~ 18:30			jump to burn		
		yuki.H					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist spXmas	Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	
Ayane.S	nagisa.f	nagisa.f	Ayane.S			moeno.T	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	
Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️			Back & Spine	
nagisa.f	moeno.T	Ayane.S	moeno.T			yuki.H	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️			Stretch & Conditioning 🏋️	
Ayane.S	nagisa.f	Ayane.S	Ayane.S			moeno.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時間前を切った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 イーテル八幡東店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/14 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Waist spXmas			
moeno.T		nagisa.f	Ayane.S	yuki.H		Ayane.S	nagisa.f			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist spXmas		Stretch & Conditioning 🏋️	Waist spXmas	Back & Arm 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️			
nagisa.f		moeno.T	nagisa.f	moeno.T		moeno.T	Ayane.S			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close		
		Waist spXmas	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️			Basic 🏋️			
		nagisa.f	moeno.T	moeno.T			Ayane.S			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close			
			Basic 🏋️	Shape up waist						
			Ayane.S	yuki.H						
			~							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Basic 🏋️	Shape up waist	Basic 🏋️					Waist spXmas	jump to burn
		yuki.H	yuki.H	Ayane.S					nagisa.f	yuki.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️						
nagisa.f	moeno.T	Ayane.S	Ayane.S	moeno.T						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
jump to burn	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️					Back & Arm 🏋️	Back & Spine		
yuki.H	yuki.H	moeno.T					nagisa.f	yuki.H		

pilatesK イーテル八幡東店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊			
	Ayane.S	moeno.T	nagisa.f			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			
	nagisa.f	yuki.H	Ayane.S			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊			
	Ayane.S	nagisa.f	nagisa.f			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		jump to burn	Basic 🏊			
		yuki.H	Ayane.S			
		~				
	close	17:30 ~ 18:30				
		Shape up waist				
		yuki.H				
17:30 ~ 18:30						
Basic 🏊	Waist 🏊	close				
Ayane.S	nagisa.f					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Back & Arm 🏊	Back & Spine					
moeno.T	yuki.H					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊					
Ayane.S	nagisa.f					

🌱: 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。