

pilatesK 伏魔門橋原店		【 12/01 ~ 12/08 】				スケジュール		2025/11/15	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Body Balance	Pre Basic	Basic	Pilates Cardio					
	ayano.M	Yuri.T	Yuka.h	ayano.M	Yuka.h	ayano.M					
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Hip & Leg	Basic	Waist spXmas	Shape up waist	Waist spXmas	Body Balance					
	moe.K	moe.K	ayano.M	Saki.N	Saki.N	Yuka.h					
	13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	Pre Basic			Pilates Cardio	jump to burn	Back & Arm					
	ayano.M			ayano.M	moe.K	Yuri.T					
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
					Back & Arm	Basic					
					Yuka.h	ayano.M					
					close	close					
					17:30 ~ 18:30						
					Basic						
					Yuka.h						
					19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
					Waist spXmas		Basic			Back & Arm	Basic
					Saki.N	Yuka.h	Yuri.T			moe.K	
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
		Body Balance	Waist spXmas		Hip & Leg	Stretch & Conditioning					
		Yuka.h	Saki.N		Yuka.h	Yuri.T					

pilatesK 休日-福橋原店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Shape up waist	Basic 🟢	jump to burn	Basic 🟢	Waist spXmas 🟢	Shape up waist		Stretch & Conditioning 🟢			
moe.K	Saki.N	moe.K	moe.K	ayano.M	Saki.N		Saki.N			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Pre Basic 🟢	Stretch & Conditioning 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Hip & Leg 🟢			
ayano.M	Yuri.T	ayano.M	Yuri.T	Yuri.T	Yuka.h		moe.K			
13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Stretch & Conditioning 🟢			jump to burn	Basic 🟢	jump to burn		close	Basic 🟢		
Yuri.T			moe.K	Saki.N	Saki.N			Saki.N		
close			close	close	15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30	close	
					Stretch & Conditioning 🟢			Back & Arm 🟢		
					Yuri.T		Yuri.T			
					17:30 ~ 18:30		Pre Basic 🟢			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🟢			Pre Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢				Basic 🟢	
Yuka.h			ayano.M	Yuka.h	Saki.N				ayano.M	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				close	19:00 ~ 20:00
Basic 🟢			Body Balance	Waist spXmas 🟢	Hip & Leg 🟢					Back & Arm 🟢
moe.K			Yuka.h	ayano.M	Yuka.h					Yuri.T
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30
Hip & Leg 🟢			Pilates Cardio	Basic 🟢	Shape up waist				Pilates Cardio	
Yuka.h			ayano.M	Yuka.h	Saki.N		ayano.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。

pilatesK ｲﾅﾎｰﾙ 榑原店

【 12/17 ～ 12/24 】 スケジュール

2025/11/15 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃		Shape up waist	Basic 🍃				
Yuri.T	Yuka.h	moe.K	Yuka.h	ayano.M		Saki.N	moe.K				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃				
Yuka.h	Yuri.T	Yuka.h	Yuri.T	Yuri.T		ayano.M	Yuri.T				
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Hip & Leg 🍃	Waist spXmas 🍃	Shape up waist		jump to burn					
		moe.K	ayano.M	moe.K		Saki.N					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Back & Arm 🍃	Basic 🍃							
			Yuri.T	ayano.M							
			close								
			17:30 ~ 18:30								
			Basic 🍃								
			Yuka.h								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
jump to burn	Body Balance	Stretch & Conditioning 🍃		Back & Arm 🍃		Pre Basic 🍃					
moe.K	Yuka.h	ayano.M		Yuri.T		ayano.M					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00					
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Waist spXmas 🍃		Basic 🍃		Waist spXmas 🍃					
ayano.M	Saki.N	Saki.N		Yuka.h		Saki.N					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30					
Basic 🍃	Shape up waist	Pre Basic 🍃		Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃					
moe.K	moe.K	ayano.M		Yuri.T		Yuka.h					

pilatesK ｲﾅﾎｰﾙ 榑原店

【 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio	Shape up waist			
Yuri.T	ayano.M	ayano.M	moe.K			
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist spXmas 🌿	jump to burn	Waist 🌿	Basic 🌿			
moe.K	Saki.N	Saki.N	Saki.N			
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			
	ayano.M	ayano.M	Saki.N			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio			
		Yuka.h	ayano.M			
		close	close			
		17:30 ~ 18:30				
		Stretch & Conditioning 🌿				
		Saki.N				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
Yuka.h	Yuri.T					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿					
Yuri.T	Saki.N					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Body Balance	Back & Arm 🌿					
Yuka.h	Yuri.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。