

## スケジュール

104

## スケジュール

- ・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週間前迄にお願いしております。


- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1週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。

※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 イノベーション津南店		【 12/17 ～ 12/24 】			スケジュール		2025/12/19	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			
Basic 🌟		Shape up waist	Back & Arm 🌟	Pre Basic 🌟		Pilates Cardio	Waist spXmas 🌟			
Kanami.O		makiho	Mio.K	makiho		makiho	Akane.K			
12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			
Hip & Leg 🌟		Basic 🌟	Back & Spine	Basic 🌟		Body Balance	Basic 🌟			
Mio.K		Kanami.O	makiho	Akane.K		makiho	Kanami.O			
close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		close	13:30 ～ 14:30	close		
		Back & Arm 🌟	Pilates Workout	Shape up waist			Basic 🌟			
		Kanami.O	Sachi	makiho			Kanami.O			
		close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30			close			
			Basic 🌟	Stretch & Conditioning 🌟						
			Mio.K	Akane.K						
			close	close						
		17:30 ～ 18:30								
		Body Balance								
		Sachi								
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00					
Waist spXmas 🌟	Basic 🌟	Back & Arm 🌟		Hip & Leg 🌟	Back & Spine					
Akane.K	Akane.K	Mio.K		Akane.K	makiho					
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30					
Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Pilates Workout		Basic 🌟	Hip & Leg 🌟					
Akane.K	Kanami.O	makiho		Kanami.O	Akane.K					
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	close	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00					
Stretch & Conditioning 🌟	Hip & Leg 🌟	Basic 🌟		Waist spXmas 🌟	Pre Basic 🌟					
Kanami.O	Akane.K	Mio.K		Akane.K	makiho					

pilatesK ｲﾝﾎﾞｰﾙ津南店		【 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	
	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				
	makiho	Mio.K	Akane.K				
	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	Mio.K	Akane.K	Kanami.O				
	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30				
	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
	Mio.K	Mio.K	Kanami.O				
	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱				
		Akane.K	Akane.K				
		close	close				
	17:30 ～ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
	Mio.K	close					
	18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00				
	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🌱				
makiho	Kanami.O						
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30						
Waist spXmas 🌱	Body Balance						
Akane.K	makiho						
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00						
jump to burn	Basic 🌱						
Kanami.O	Kanami.O						

 : 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。