

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/19	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	close	10:30 ~ 11:30	Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30	Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30	
	Waist spXmas	jump to burn		makiho	Akane.K	makiho			
	Akane.K	Kanami.O							
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Body Balance	12:00 ~ 13:00	Basic	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Workout	Hip & Leg		makiho	Mio.K	Akane.K			
	makiho	Akane.K							
	13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30	Waist spXmas	13:30 ~ 14:30	Back & Arm	14:30 ~ 15:30	
		Akane.K		Akane.K	Kanami.O	makiho	Back & Spine		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
close	jump to burn	Hip & Leg	close	Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Basic	
	Kanami.O	Mio.K		Kanami.O	Akane.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	Waist spXmas	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	19:30 ~ 20:30	
	Pre Basic	Waist spXmas		Hip & Leg	Mio.K	jump to burn			
	makiho	Akane.K				Kanami.O			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Basic			
		Mio.K			Kanami.O	Kanami.O			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	

【 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				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Pre Basic	Pilates Workout		Back & Spine	jump to burn	Pilates Cardio			
	makiho	makiho		makiho	Kanami.O	makiho			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist spXmas	Hip & Leg			
	Kayan.C	Kanami.O		Mio.K	Akane.K	Akane.K			
	13:30 ~ 14:30	Shape up waist		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Kayan.C			makiho	Kanami.O	makiho	Pre Basic		
							Mio.K		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
close	Hip & Leg	Basic	close	Back & Arm	jump to burn	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm	
	Akane.K	Mio.K		Mio.K	Kanami.O		makiho	Mio.K	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Body Balance	Back & Arm		jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Basic	
	makiho	Kanami.O		Kanami.O		Mio.K		Akane.K	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Waist spXmas	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance		
	Akane.K	Mio.K		Mio.K	Kanami.O		makiho		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	

⌚: 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。
 ・レッスン開始時刻を切ってから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 けんモール津南店								【 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	月	火	水	木		
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	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
			makiho	Mio.K	makiho	makiho							
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
			Kanami.O	makiho	Akane.K	Sachi		Mio.K				makiho	Kanami.O
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Back & Arm	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Basic	
		Kanami.O				Mio.K	Akane.K					Kanami.O	
			close	close	close	close	close					close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			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	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	21:00 ~ 22:00			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 けんモール津南店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				12/31	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	水	木	金	土	日	月	火
木	金	土	日	月	火	水		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Pilates Workout	Hip & Leg	Waist				makiho	Mio.K	Akane.K			
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	Basic	Back & Arm			
								Mio.K	Akane.K	Kanami.O			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	Hip & Leg	Basic		
								Mio.K	Mio.K	Kanami.O			
			close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	Waist	Hip & Leg			
								Akane.K	Akane.K				
								16:30 ~ 17:30					
								17:30 ~ 18:30	Back & Arm				
								Mio.K					
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。