

pilatesK イオール津南店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist spXmas 🌿	jump to burn		Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Cardio		
	Akane.K	Kanami.O		Akane.K	Akane.K	makiho		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿		Body Balance	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
	makiho	Akane.K		makiho	Mio.K	Akane.K		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🌿			Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Spine		
	Akane.K			Akane.K	Mio.K	makiho		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist spXmas 🌿		Hip & Leg 🌿
						Akane.K		Akane.K
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
	Basic 🌿							
	Mio.K							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	jump to burn			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
Kanami.O	Mio.K		Kanami.O	Mio.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn					
makiho	Akane.K	Mio.K	Kanami.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿					
Kanami.O	Mio.K	Kanami.O	Mio.K					

pilatesK イオール津南店

【 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	
Pre Basic 🌿	Pilates Workout		Back & Spine	jump to burn	Pilates Cardio		Back & Arm 🌿	
makiho	makiho		makiho	Kanami.O	makiho		Mio.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿	
Kayan.C	Kanami.O		Mio.K	Akane.K	Akane.K		Akane.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Shape up waist			Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿		Basic 🌿	
Kayan.C			makiho	Kanami.O	makiho		Mio.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	
					Akane.K		Akane.K	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn			Back & Spine
Akane.K	Mio.K	Mio.K	Kanami.O	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			
Body Balance	Back & Arm 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Basic 🌿				
makiho	Kanami.O	Kanami.O	Mio.K	close	Akane.K			
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 🌿		Body Balance			
Akane.K	Mio.K	Mio.K	Kanami.O		makiho			

🌿：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 イボルブ津南店		【 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	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		13:30 ~ 14:30	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	close							
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Waist spXmas 🌿		Pilates Cardio		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Back & Spine
Akane.K	makiho	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 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	Pre Basic 🌿					
Kanami.O	makiho	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 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿			
	Mio.K	Mio.K	Kanami.O			
	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30			
		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			
		Akane.K	Akane.K			
		close				
		17:30 ～ 18:30				
	Back & Arm 🌿					
	Mio.K					
	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close			
	Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿				
	Kanami.O	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。