

pilatesK イオール津南店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/27

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		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Cardio					
	Akane.K	Kanami.O		makiho	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	Kanami.O	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	Akane.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	Kanami.O								

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 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		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 🌿	
					Mio.K		Akane.K	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🌿								
Akane.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌿	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			
Body Balance	Back & Arm 🌿	jump to burn	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	close	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 イボルブ津南店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/27 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	
		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				
			17:30 ~ 18:30					
		Body Balance						
		Sachi						
		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 🍌	close	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		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 🌿	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	close			
		17:30 ～ 18:30				
	Back & Arm 🌿					
	Mio.K					
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close	close	close	close	
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	close	close	close	close	
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。