

pilatesK シーモール下関店		【 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 jump to burn Yachi	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Koharu.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍌 Riri.O	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🍌 Koharu.K	close						
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍌 miu.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Yachi		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌 miu.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Yachi							
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 Koharu.K	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yachi	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 Riri.O	14:30 ~ 15:30 Body Balance Koharu.K							
	close			close	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas 🍌 Koharu.K	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Yachi							
					close	close							
						17:30 ~ 18:30 Basic 🍌 Riri.O							
						close							

pilatesK シーモール下関店		【 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
Back & Spine	Body Balance		Back & Arm 🌿	Pre Basic	Back & Arm 🌿		Basic 🌿
Yachi	Koharu.K		miu.k	Yachi	miu.k		Riri.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		jump to burn
Koharu.K	Yachi		Riri.O	Riri.O	Riri.O		Koharu.K
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Body Balance	Pilates Workout		Back & Spine
Yachi			miu.k	Yachi	miu.k		Yachi
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic 🌿			Waist spXmas 🌿		
		Riri.O			Riri.O		
		close					
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg 🌿					
Riri.O							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Spine			Hip & Leg 🌿	
miu.k	Riri.O	moeno.T	Yachi			miu.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿			Body Balance	
Koharu.K	miu.k	miu.k	Riri.O			Yachi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic			Basic 🌿	
miu.k	Riri.O	moeno.T	Yachi			Koharu.K	

 : 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 シーモール下関店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14	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	
Pre Basic		Hip & Leg 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Back & Spine	
Yachi		miu.k	Koharu.K	miu.k		miu.k	Yachi	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Pilates Workout	
miu.k		Yachi	yuki.H	Koharu.K		Riri.O	miu.k	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		
		miu.k	Koharu.K	miu.k		miu.k		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Back & Spine	Hip & Leg 🌱				
			yuki.H	Koharu.K				
			17:30 ~ 18:30					
		jump to burn						
		Koharu.K						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic	Hip & Leg 🌱				
Koharu.K	Yachi	Koharu.K	Yachi	Riri.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌱	Pilates Workout	Pre Basic	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱				
miu.k	miu.k	Yachi	Riri.O	Koharu.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱				Back & Spine	Stretch & Conditioning 🌱	
Koharu.K	Yachi	Koharu.K				Yachi	Riri.O	

pilatesK シーモール下関店		【 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
	Pre Basic	Basic	Hip & Leg			
	Yachi	miu.k	miu.k			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Waist	Body Balance	Waist			
	Riri.O	Koharu.K	Yachi			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic	Back & Spine	Basic			
	Yachi	Yachi	miu.k			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm	Body Balance			
		miu.k	Yachi			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Waist					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Waist spXmas	Basic					
Riri.O	Koharu.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Stretch & Conditioning	Hip & Leg					
Koharu.K	Riri.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
Basic	jump to burn					
Riri.O	Koharu.K					

🌱 : 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時間前迄を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。