

pilatesK シーモール下関店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/12/08 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 Riri.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg miu.k	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 Back&Arm miu.k	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 Koharu.K		
								close	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Riri.O	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Koharu.K
					19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yachi	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yachi			19:30 ~ 20:30 Back&Arm miu.k	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg miu.k
					21:00 ~ 22:00 Back&Arm miu.k	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Koharu.K			21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Riri.O

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	close
		Basic			Waist spXmas			
		Riri.O			Riri.O			
		close			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			close	close	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					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
 ・クラスの曜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時間前まで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。

pilatesK シーモール下関店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/12/03 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				
			close					
		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	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					
	Koharu.K					
	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					
Basic	jump to burn					
Riri.O	Koharu.K					

・体験可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願いいたします。
※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。