

pilatesK 倉敷店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Basic	Advance		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Shape up waist			
	kana.s	kana.s		Hiromi.S	Hiromi.S	kana.s			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Shape up waist	Hip & Leg		Waist spXmas	Basic	Pilates Cardio			
	kana.s	kana.s		RINA.O	arisa	arisa			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist spXmas			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Release & Strength			
	RINA.O			Hiromi.S	Hiromi.S	arisa			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Pilates Barre		Advance	
						arisa		kana.s	
						close		close	
						17:30 ~ 18:30			Waist spXmas
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close
	Back & Arm			Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio			
Hiromi.S	Hiromi.S	RINA.O	arisa						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Pilates Barre	Waist spXmas	Advance	Hip & Leg						
kana.s	RINA.O	kana.s	kana.s						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close				
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance						
Hiromi.S	Hiromi.S	kana.s	arisa						

pilatesK 倉敷店		【 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
Waist spXmas	Hip&Leg		Release&Strength	Pilates Cardio	Basic		Back&Arm
RINA.O	arisa		arisa	arisa	RINA.O		Hiromi.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Waist spXmas		Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning		Basic
arisa	RINA.O		RINA.O	Hiromi.S	Hiromi.S		RINA.O
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg			Advance	Body Balance	Waist spXmas		Waist spXmas
arisa			arisa	arisa	RINA.O		Hiromi.S
close			close	close	15:30 ~ 16:30		16:30 ~ 17:30
		Waist spXmas			Back&Arm		
		Hiromi.S			Hiromi.S		
	close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Stretch&Conditioning	Body Balance		Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Cardio		
Arice.M	arisa		kana.s	kana.s	arisa		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic	Back&Arm	Basic	Waist spXmas		Hip&Leg		
RINA.O	Hiromi.S	RINA.O	Hiromi.S		kana.s		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back&Arm	Pilates Cardio	Hip&Leg	Pilates Barre		Release&Strength		
Arice.M	arisa	kana.s	kana.s		arisa		

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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 サイトをご覧ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。  
 ・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 倉敷店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/13	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		Pilates Cardio	Basic	Advance		Shape up waist	Body Balance				
RINA.O		arisa	arisa	kana.s		kana.s	arisa				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Shape up waist		Waist spXmas	Release&Strength	Back&Arm		Pilates Barre	Hip&Leg				
kana.s		Hiromi.S	arisa	Hiromi.S		kana.s	kana.s				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Stretch&Conditioning	Back&Arm	Shape up waist		Basic					
		Hiromi.S	Hiromi.S	kana.s		RINA.O					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Pilates Barre	Waist spXmas							
			kana.s	Hiromi.S							
			close	close							
		17:30 ~ 18:30									
		Shape up waist									
		kana.s									
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Pilates Barre	Basic	Hip&Leg				Back&Arm	Stretch&Conditioning				
arisa	RINA.O	kana.s				Hiromi.S	Hiromi.S				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic				Waist spXmas	Basic				
Hiromi.S	arisa	RINA.O				RINA.O	RINA.O				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Body Balance	Waist spXmas	Shape up waist				Stretch&Conditioning	Waist spXmas				
arisa	RINA.O	kana.s				Hiromi.S	Hiromi.S				

pilatesK 倉敷店		【 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	
	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic				
	Hiromi.S	Hiromi.S	RINA.O				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Body Balance	Basic	Pilates Barre				
	arisa	RINA.O	kana.s				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist	Shape up waist	Waist				
	Hiromi.S	kana.s	RINA.O				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch&Conditioning	Hip&Leg				
		Hiromi.S	kana.s				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
	Waist						
	RINA.O						
close	17:30 ~ 18:30	close					
	Release&Strength			Advance			
	arisa			arisa			
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00			
	Shape up waist			Pilates Cardio			
kana.s	arisa						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Pilates Barre	Basic						
arisa	RINA.O						

・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。