

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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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			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	close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	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	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		
	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	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	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  
・クラスの種別及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。  
・レンジ開放時間：時間前に切っ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 回までで、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	月	12/22	12/23	12/24
水 10:30 ~ 11:30 Basic RINA.O	木 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	金 10:30 ~ 11:30 Basic arisa	土 10:30 ~ 11:30 Advance kana.s	日 10:30 ~ 11:30	月	火 10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s	水 10:30 ~ 11:30 Body Balance arisa	
12:30 ~ 13:30 Shape up waist kana.s	close	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Hiromi.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength arisa	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Hiromi.S	close	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kana.s	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg kana.s	
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Hiromi.S	14:30 ~ 15:30 Shape up waist kana.s	close	13:30 ~ 14:30 Basic RINA.O		close
		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre kana.s	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Hiromi.S		close	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Hiromi.S	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre arisa	17:30 ~ 18:30 Basic RINA.O	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg kana.s	close	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas Hiromi.S	close	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RINA.O	19:00 ~ 20:00 Basic RINA.O	
19:00 ~ 20:00 Waist spXmas Hiromi.S	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio arisa	19:00 ~ 20:00 Basic RINA.O	close	20:30 ~ 21:30 Body Balance arisa	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas RINA.O	20:30 ~ 21:30 Shape up waist kana.s	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas 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 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hiromi.S	金 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Hiromi.S	土 10:30 ~ 11:30 Basic RINA.O	日 10:30 ~ 11:30	月	火	水		
close	12:00 ~ 13:00 Body Balance arisa	12:00 ~ 13:00 Basic RINA.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kana.s	close	close	close		
	13:30 ~ 14:30 Waist Hiromi.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist kana.s	14:30 ~ 15:30 Waist RINA.O	close	close	close		
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Hiromi.S	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg kana.s		close	close	close		
	17:30 ~ 18:30 Waist RINA.O			close	close	close		
17:30 ~ 18:30 Release&Strength arisa	17:30 ~ 18:30 Advance arisa			close	close	close		
19:00 ~ 20:00 Shape up waist kana.s	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio arisa			close	close	close		
20:30 ~ 21:30 Pilates Barre arisa	20:30 ~ 21:30 Basic RINA.O			close	close	close		

: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た場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等の場合はキャンセル料金が発生します。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。