

pilatesK 倉敷店		【 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	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	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	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				
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		2025/11/15 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	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							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			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	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30				
		Stretch&Conditioning	Hip&Leg				
		Hiromi.S	kana.s				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
	RINA.O						
	17:30 ~ 18:30	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。