

pilatesK		イオンタウン松阪船江		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/26 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Stretch & Conditioning		Pilates Barre		Basic		Shape up waist		Basic					
		Monami.O		Honoka.T		Monami.O		Honoka.T		ASUKA.K					
		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg		Shape up waist		Waist spXmas		Basic		Hip & Leg					
		Honoka.T		Honoka.T		ASUKA.K		Akane.K		Honoka.T					
		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
		Basic				Stretch & Conditioning		Pilates Barre		Waist spXmas					
		Monami.O				Monami.O		Honoka.T		ASUKA.K					
				close				15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
								Back & Arm		Shape up waist					
								Honoka.T		Honoka.T					
								close							
								17:30 ~ 18:30							
								Hip & Leg							
								Akane.K							
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
	Back & Arm		Basic		Stretch & Conditioning		Waist spXmas								
	Honoka.T		ASUKA.K		Monami.O		ASUKA.K								
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						
	Stretch & Conditioning		Back & Arm		Basic		Back & Arm								
	未確定		Monami.O		ASUKA.K		Mio.K								
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
	Pilates Barre		Waist spXmas		Back & Arm		Basic								
	Honoka.T		ASUKA.K		Monami.O		Mio.K								

pilatesK イオンタウン松阪船江		【 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 🏊	Basic 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	
ASUKA.K	ASUKA.K		Monami.O	Yuka.N	Yuka.N		ASUKA.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊	Pilates Barre		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
Yuka.N	Honoka.T		Yuka.N	Monami.O	ASUKA.K		Yuka.N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊			Back & Arm 🏊	Waist spXmas 🏊	Back & Arm 🏊		Waist spXmas 🏊	
Yuka.N			Yuka.N	ASUKA.K	Yuka.N		ASUKA.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Stretch & Conditioning 🏊		Waist spXmas 🏊	
					Monami.O		ASUKA.K	
					17:30 ~ 18:30			
Waist spXmas 🏊								
ASUKA.K								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Stretch & Conditioning 🏊				
Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	Monami.O	Monami.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Shape up waist	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊				
Honoka.T	Yuka.N	Yuka.N	ASUKA.K	Yuka.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Pilates Barre	Waist spXmas 🏊	Back & Arm 🏊				
ASUKA.K	Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K	Monami.O				

📌：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 イナカワ松阪船江

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/26 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				
Pilates Barre		Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning				
Honoka.T		Yuka.N	Honoka.T	ASUKA.K		Monami.O	Monami.O				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Hip & Leg 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
Honoka.T		Monami.O	ASUKA.K	Monami.O		ASUKA.K	Yuka.N				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿		Stretch & Conditioning 🌿					
		Yuka.N	Monami.O	ASUKA.K		Monami.O					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Pilates Barre	Back & Arm 🌿							
			Honoka.T	Monami.O							
			close	close							
			17:30 ~ 18:30								
			Waist spXmas 🌿								
			ASUKA.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
ASUKA.K	Yuka.N	Monami.O				Yuka.N	ASUKA.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿				
Monami.O	Yuka.N	Honoka.T				ASUKA.K	Honoka.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Pilates Barre				Basic 🌿	Shape up waist				
ASUKA.K	ASUKA.K	Honoka.T				Yuka.N	Honoka.T				

pilatesK イナカワ松阪船江

【 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			
	Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Pilates Barre						
	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T						
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊						
	Yuka.N	Honoka.T	ASUKA.K						
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Shape up waist	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊						
	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T						
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Shape up waist	Waist 🏊						
		Honoka.T	ASUKA.K						
		close	close				close		
	17:30 ~ 18:30								
	Back & Arm 🏊								
	Monami.O								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					close	close
	Waist spXmas 🏊	Back & Arm 🏊							
ASUKA.K	Monami.O								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Back & Arm 🏊	Basic 🏊								
Yuka.N	Yuka.N								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close					
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊								
ASUKA.K	Monami.O								

🌱: 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。