

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 Stretch & Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Monami.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Basic Akane.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.T		
	13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Honoka.T	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas ASUKA.K		
	close			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Honoka.T	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Honoka.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane.K		
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Basic Monami.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Monami.O		18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ASUKA.K
				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Monami.O	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ASUKA.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.K
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Monami.O		21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K

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 Waist spXmas ASUKA.K	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas ASUKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	
12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Monami.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Fuka.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.N	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Honoka.T	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas ASUKA.K	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas ASUKA.K	
close			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Monami.O	16:30 ~ 17:30 Basic ASUKA.K	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas ASUKA.K			
			18:00 ~ 19:00 Basic ASUKA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Honoka.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Honoka.T		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Monami.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Monami.O
			19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Monami.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T		19:30 ~ 20:30 Basic ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Monami.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T		21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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。

pilatesK イオン松阪船江

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/02 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 Pilates Barre Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Monami.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O		
12:30 ~ 13:30 Basic Monami.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Monami.O	12:30 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Monami.O		12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuka.N		
close		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas ASUKA.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic ASUKA.K
		close	close	close		close		19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T
								21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ASUKA.K
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.T		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic Monami.O	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ASUKA.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T
19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ASUKA.K		19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.T					21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T
21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K		21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T					21:00 ~ 22:00 Basic Yuka.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ASUKA.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O	close					close	close
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.N		19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N		21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.T			

pilatesK イオン松阪船江

【 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 Hip & Leg Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T	close	close	close						
	12:00 ~ 13:00 Basic ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Basic ASUKA.K				13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Honoka.T			
	close	close	close				close	close	close			
										17:30 ~ 18:30 Back & Arm Monami.O		
	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ASUKA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O	close				close	close	close	close		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N									21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Monami.O
	21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Monami.O									21:00 ~ 22:00 Basic ASUKA.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Monami.O
	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas ASUKA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O									19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N

👉 : 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。