

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

12/09 火	12/10 水	12/11 木	12/12 金	12/13 土	12/14 日	12/15 月	12/16 火	
10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🏊	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🏊	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊	close	10:30 ~ 11:30 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 Stretch & Conditioning 🏊		16:30 ~ 17:30 Waist spXmas 🏊	close
					Monami.O		ASUKA.K	
					close		close	
					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	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🏊	
Pilates Barre		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊			Monami.O	
Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	Monami.O	19:30 ~ 20:30				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic 🏊				
Shape up waist	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Yuka.N				
Honoka.T	Yuka.N	Yuka.N	ASUKA.K	21:00 ~ 22:00				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic 🏊				
ASUKA.K	Stretch & Conditioning 🏊	Pilates Barre	Waist spXmas 🏊	ASUKA.K	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

2025/11/14 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	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
	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						
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時間前迄を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。