

pilatesK 網島店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 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 Back & Arm 🇯🇵 Misaki.T	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas 🇯🇵 RIKO.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🇯🇵 TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Body Balance Hana.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I	close																																																		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🇯🇵 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🇯🇵 Misaki.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Hana.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🇯🇵 TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🇯🇵 Hana.S																																																			
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.T	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🇯🇵 TOWA.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🇯🇵 Hana.S	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🇯🇵 Mio.I		close																																																	
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🇯🇵 Misaki.T			16:30 ~ 17:30 Waist spXmas 🇯🇵 Hana.S																																																
						close			close	close	close	close																																													
													close	close	close	close	close																																								
																		close	close	close	close	close																																			
																							close	close	close	close	close																														
																												close	close	close	close	close																									
																																	close	close	close	close	close																				
																																						close	close	close	close	close															
																																											close	close	close	close	close										
																																																close	close	close	close	close					
																																																					close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00 Basic 🇯🇵 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mio.I		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🇯🇵 Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🇯🇵 Mio.I	close		close																																																	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🇯🇵 Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🇯🇵 Misaki.T		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🇯🇵 Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🇯🇵 Hana.S																																																				
	21:00 ~ 22:00 Basic 🇯🇵 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🇯🇵 Mio.I		21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🇯🇵 Mio.I																																																				

pilatesK 網島店		【 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
Stretch & Conditioning	Shape up waist		Back & Arm	Waist spXmas	Basic		jump to burn
Mio.I	Hana.S		Misaki.T	Misaki.T	TOWA.s		Misaki.T
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 Cardio	Pre Basic		Basic	Back & Arm	Waist spXmas		Basic
Hana.S	Mio.I		TOWA.s	RIKO.M	Misaki.T		Misaki.T
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	close		Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm		Stretch & Conditioning
Mio.I			Mio.I	Hana.S	RIKO.M		Hana.S
			close	close	Basic		Stretch & Conditioning
close		RIKO.M			Mio.I		
	17:30 ~ 18:30						
	jump to burn						
			Misaki.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Back & Arm	Basic	Back & Arm			Waist spXmas	
Hana.S	Misaki.T	TOWA.s	RIKO.M			RIKO.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist spXmas	Shape up waist	Pre Basic			Hip & Leg	
Misaki.T	Misaki.T	Mio.I	Mio.I			Hana.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Waist spXmas		Basic		
Misaki.T	TOWA.s	RIKO.M	RIKO.M			RIKO.M	

🟢：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 網島店		【 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	
Basic 🌱		Body Balance	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	jump to burn	
TOWA.s		Hana.S	RIKO.M	Mio.I		TOWA.s	Mio.I	
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 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist	Basic 🌱	
Mio.I		RIKO.M	TOWA.s	RIKO.M		Mio.I	TOWA.s	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🌱		Basic 🌱		
		Hana.S	Misaki.T	TOWA.s		TOWA.s		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Waist spXmas 🌱	Shape up waist				
			RIKO.M	Mio.I				
			17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌱						
TOWA.s								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance			
RIKO.M	Misaki.T	TOWA.s	RIKO.M		Hana.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Pre Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Pilates Cardio		Waist spXmas 🌱			
Hana.S	Mio.I	RIKO.M	Misaki.T		Misaki.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱		Basic 🌱			
Hana.S	Hana.S	TOWA.s				RIKO.M	RIKO.M	

pilatesK 網島店		【 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	
	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Body Balance				
	Misaki.T	Hana.S	Hana.S				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱				
	Misaki.T	Mio.I	RIKO.M				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱				
	RIKO.M	Misaki.T	RIKO.M				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	close	Basic 🌱	Pilates Cardio	close	close	close	
		TOWA.s	Misaki.T				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌱					
		RIKO.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
Mio.I	Hana.S						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱						
Mio.I	TOWA.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱						
RIKO.M	Hana.S						

🌱 : 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。