

pilatesK 網島店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/23 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	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Misaki.T		16:30 ~ 17:30 Waist spXmas 🌿 Hana.S				
						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	
								15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
close				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		Hip & Leg 🍃		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		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 網島店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/12/23	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		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
close		Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🍌		close	Basic 🍌	close	close
		Hana.S	Misaki.T	TOWA.s			TOWA.s		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		close	Waist spXmas 🍌	Shape up waist			close		
			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	18:00 ~ 19:00		
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌				Back & Arm 🍌	Body Balance		
RIKO.M	Misaki.T	TOWA.s				Mio.I	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				Misaki.T	Misaki.T		

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	TOWA.s				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic	Hip & Leg	Waist				
	RIKO.M	Misaki.T	Misaki.T				
		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。