

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

pilatesK 綱島店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning	Shape up waist			Back & Arm	Waist spXmas	Basic			
Mio.I	Hana.S			Misaki.T	Misaki.T	TOWA.s			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Pilates Cardio	Pre Basic			Basic	Back & Arm	Waist spXmas			
Hana.S	Mio.I			TOWA.s	RIKO.M	Misaki.T			
13:30 ~ 14:30				Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm			
Hip & Leg				Mio.I	Hana.S	RIKO.M			
Mio.I					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Basic	Stretch & Conditioning			
					RIKO.M	Mio.I			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Hip & Leg	Basic	Back & Arm						
Hana.S	Misaki.T	TOWA.s	RIKO.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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						
Misaki.T	Misaki.T	Mio.I	Mio.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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						
Misaki.T	TOWA.s	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、4時間前迄にお願いしております。
 レッスン開始時刻を切ってから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					2025/11/30 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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				close	close	close
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		
Shape up waist		Pilates Cardio	Basic			Waist spXmas	Shape up waist	
Hana.S		Misaki.T	TOWA.s			RIKO.M	Mio.I	
		close				17:30 ~ 18:30		
						Basic		
						TOWA.s		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg	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	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	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	火	水	
木	金	土	日	月				
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	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	Hip & Leg	Waist					
	RIKO.M	Misaki.T	RIKO.M					
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
	Basic	Pilates Cardio						
	TOWA.s	Misaki.T						
	close					close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
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。