

pilatesK 網島店		【 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																																							
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	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	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				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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		2025/11/30	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	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 🌈		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					
			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				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	close	close	close	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	Hip & Leg	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。