

pilatesK 伊勢・津南店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/14 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Basic 🌿	Waist 🌿		jump to burn	Basic 🌿	
		Akane.K	Akane.K		Kanami.O	Akane.K	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		jump to burn	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	
		Kanami.O	Kanami.O		Akane.K	Yuka.N	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿		
		Akane.K	Akane.K		Kanami.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
		Kanami.O	Kanami.O				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌿					
		Kanami.O					
		close	close				
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Nanako.K	Sachi	Akane.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Body Balance	Basic 🌿	Waist 🌿					
Sachi	Kanami.O	Nanako.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿					
Nanako.K	Sachi	Akane.K					

pilatesK イモール津南店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Body Balance		Pilates Cardio
Kanami.O	Nanako.K	Akane.K		Akane.K	Sachi		Sachi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Basic 🍃	Waist 🍃		Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃
Kanami.O	Akane.K	Yukina.K		Kanami.O	Akane.K		Nanako.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃			Back & Arm 🍃
Sachi	Nanako.K	Akane.K		Akane.K			Sachi
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃					
	Akane.K	Nanako.K					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🍃						
	Akane.K	close					
18:00 ~ 19:00	close						
Waist 🍃			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Nanako.K			Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	
19:30 ~ 20:30			Nanako.K	Nanako.K	Kanami.O	Kanami.O	
Pilates Cardio			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Sachi			Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
21:00 ~ 22:00		Kanami.O	Akane.K	Akane.K	Honoka.T		
Basic 🍃	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Nanako.K	Waist 🍃	Basic 🍃	jump to burn	Back & Arm 🍃			
	Nanako.K	Nanako.K	Kanami.O	Kanami.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時間前を切つ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。

pilatesK イヴォル津南店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新							
01/17		01/18		01/19		01/20		01/21		01/22		01/23		01/24	
土		日		月		火		水		木		金		土	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵		Body Balance				Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	
Nanako.K		Sachi				Nanako.K		Nanako.K				Nanako.K		Mai.N	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵				Release&Strength		Basic 🇯🇵	
Sachi		Nanako.K				Nanako.K		Akane.K				Akane.K		Nanako.K	
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Waist 🇯🇵		Pilates Cardio				Stretch & Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Waist 🇯🇵		Body Balance	
Nanako.K		Sachi				Akane.K		Nanako.K				Nanako.K		Mai.N	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		close	
Body Balance		Waist 🇯🇵		Pilates Workout		Basic 🇯🇵		Stretch & Conditioning 🇯🇵							
Sachi		Nanako.K		Sachi		Akane.K		Nanako.K							
close		close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close							
17:30 ~ 18:30				Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵		close							
Basic 🇯🇵				Akane.K		Nanako.K		17:30 ~ 18:30							
Nanako.K				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		Waist 🇯🇵							
close				Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength		Nanako.K							
				Sachi		Akane.K		18:00 ~ 19:00							
				close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
								Basic 🇯🇵		Pilates Cardio					
								Mai.N		Sachi					
								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
jump to burn		Basic 🇯🇵													
Kanami.O		Akane.K													
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close					
Back & Arm 🇯🇵		Body Balance													
Mai.N		Sachi													

pilatesK イボル津南店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール							
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Nanako.K		Nanako.K	Risa.F		Sachi	Kanami.O			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio		Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵			
Sachi		Akane.K	Sachi		Kanami.O	Sachi			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵			Body Balance	Back & Arm 🇯🇵			
Nanako.K		Nanako.K			Sachi	Kanami.O			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🇯🇵							Pilates Cardio		
Sachi							Sachi		
close							close	close	close
									17:30 ~ 18:30
		jump to burn							
		Kanami.O							
		close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Body Balance	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
Sachi	Akane.K		Sachi	Akane.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🇯🇵	Pilates Cardio		Release&Strength	Basic 🇯🇵					
Akane.K	Sachi		Akane.K	Kanami.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Release&Strength						
Sachi	Akane.K	Sachi	Akane.K						

 : 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時間前を切つ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。