

pilatesK 浜松メイクン店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/25 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic	Stretch & Conditioning		Waist	Basic			
		Kayoko.T	lisa.y		lisa.y	SHIORI.O			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Back & Arm	Basic		Release&Strength	Waist			
		Nana	Nana		SHIORI.O	lisa.y			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
		Body Balance	Pilates Barre		Hip & Leg				
		Kayoko.T	lisa.y		lisa.y				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Back & Spine						
		Nana	Nana						
		close		close	close	close		close	
		17:30 ~ 18:30	Leg Lines	close	17:30 ~ 18:30	Leg Lines	jump to burn		
		Kayoko.T			Nao.M	Kayoko.T	Kayoko.T		
		close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
					Back & Arm	Basic	Back & Arm		
					SHIORI.O	Kayoko.T	Nana		
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
					Shape up waist	Pilates Cardio	Basic		
					Nao.M	Nao.M	Kayoko.T		

pilatesK 浜松メイクン店		【 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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Body Balance	Pilates Barre	Leg Lines	jump to burn	Shape up waist		Back & Arm	
		Nao.M	lisa.y	Kayoko.T	Kayoko.T	Nao.M		Kayoko.T	
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
		Back & Spine	Basic	Body Balance	Back & Arm	Leg Lines		Pilates Cardio	
		Nana	Nao.M	Nao.M	Nana	Kayoko.T		Nao.M	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
		Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Basic			Waist	
		Nao.M	lisa.y	Kayoko.T	Kayoko.T			Kayoko.T	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Shape up waist	Back & Arm	close		close	
		Nao.M	Nao.M	close	close				
		close		close	close				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Basic	Pilates Cardio	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Nao.M	Nao.M	close	close	Waist	Stretch & Conditioning		
		close		close	close	lisa.y	lisa.y		
		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
		Hip & Leg		Release&Strength	jump to burn	Basic	Back & Spine		
		lisa.y		Nana	Kayoko.T	Kayoko.T	Nao.M		
		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Waist		Hip & Leg	Basic	Waist	Hip & Leg		
		lisa.y		lisa.y	Kayoko.T	lisa.y	lisa.y		

⌚: 体験可能なレッスン  
 ・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。

pilatesK 浜松メイクン店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/25 更新			
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26		
土	日	月	火	水	木	金	土	2026/01/25	更新		
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	Back & Arm	Waist		Basic		Shape up waist		Back & Spine			
Nana	Nana	Kayoko.T		Kayoko.T		Nao.M		Nao.M			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Body Balance	Basic	Back & Spine		Back & Arm		Pilates Barre		Basic			
Nao.M	Nao.M	Nao.M		Nana		lisa.y		Nana			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Back & Spine	Pilates Cardio	jump to burn		Basic		Hip & Leg		Back & Arm			
Nana	Nao.M	Kayoko.T		Kayoko.T		lisa.y		Nao.M			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Waist		Shape up waist		Nana			
Nao.M	Nana	Nao.M		Nao.M		close		close			
close		close		close		close		close			
17:30 ~ 18:30	close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
Waist	Back & Arm		Release&Strength		Body Balance		Leg Lines		Basic		
Nao.M	Nana		Nana		Kayoko.T		Kayoko.T		Nao.M		
close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close	
18:00 ~ 19:00		Basic		Hip & Leg		Shape up waist		Basic		close	
Nana		Nao.M		Nao.M		Nana		Nana		close	
close		close		close		Leg Lines		jump to burn		close	
close		close		close		close		close		close	

pilatesK 浜松メイクン店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31		
日	月	火	水	木	金	土	2026/01/25	更新	2026/01/26		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Leg Lines		Hip & Leg		Release&Strength		Basic		Basic		
lisa.y	Kayoko.T		lisa.y		Kayoko.T		Nana		Nana		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Body Balance		Waist		Basic		jump to burn		Basic		
Nao.M	Kayoko.T		lisa.y		Kayoko.T		Kayoko.T		Kayoko.T		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		Back & Arm		Nao.M		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Waist	Nana		close		jump to burn		Hip & Leg		Hip & Leg		
lisa.y	close		close		Nao.M		lisa.y		lisa.y		
16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg	Pilates Cardio		Shape up waist		Hip & Leg		Leg Lines		Leg Lines		
Nao.M	Nao.M		Nao.M		lisa.y		Nao.M		lisa.y		
close		close		close		close		close			
close		close		close		close		close			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		close	
Stretch & Conditioning	Release&Strength		Basic		Back & Arm		Basic		Basic		
Nana	Kayoko.T		Nana		Nana		Nana		Nao.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		
Waist	Basic		Pilates Barre		Back & Spine		Basic		Basic		
Nao.M	Nao.M		lisa.y		Nao.M		Nao.M		lisa.y		

■ : 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。