

pilatesK 浜松メイン店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
		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	close				
		Body Balance	Pilates Barre		Hip & Leg 🌿					
		Kayoko.T	lisa.y		lisa.y					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
		Basic 🌿	Back & Spine							
		Nana	Nana							
		close	close							
								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
								Leg Lines	Leg Lines	jump to burn
								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	
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	
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 ~ 1430	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 1430	
Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃			Waist 🍃	
Nao.M	lisa.y	Kayoko.T		Kayoko.T			Kayoko.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
	Shape up waist	Back & Arm 🍃						
	Nao.M	Nao.M						
	close	close						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🍃	Pilates Cardio			Waist 🍃	Back & Spine	Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	
Nao.M	Nao.M			lisa.y	Nana	lisa.y	lisa.y	
19:00 ~ 20:00	close			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 浜松メゾン店		【 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	
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 🍌		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				close		15:00 ~ 16:00	
Basic 🍌		Stretch & Conditioning 🍌				Basic 🍌		Waist 🍌						Shape up waist	
Nao.M		Nana				Nao.M		Nao.M						Nana	
close		close		close		close		close		close		close			
17:30 ~ 18:30						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	
Nao.M						Nana		Nana				Kayoko.T		Kayoko.T	
close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Shape up waist		Basic 🍌							
		Nana		Nao.M		Nao.M		Nana							
		close		close		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
						Leg Lines		jump to burn							
						Kayoko.T		Kayoko.T							

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