

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK シーモル下関店						2025/12/15 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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Body Balance	Basic		Pre Basic	Back & Spine	
		Koharu.K	Riri.O		Yachi	Yachi	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Back & Arm		Back & Arm	Basic	
		Riri.O	Koharu.K		miu.k	Koharu.K	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist	Hip & Leg		jump to burn		
		Koharu.K	Riri.O		Koharu.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning	Pilates Barre				
		Riri.O	Koharu.K				
close	close	close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		Riri.O					
		close		close			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Waist		Pilates Workout		Pilates Barre	
		Riri.O		miu.k		Koharu.K	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Basic		Hip & Leg		Waist	
		Koharu.K		Riri.O		Riri.O	
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Hip & Leg		Basic		jump to burn	
		Riri.O		miu.k		Koharu.K	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK シーモル下関店						2025/12/15 更新	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Basic	Waist		Body Balance	Basic		Waist
Riri.O	Riri.O	Koharu.K		Koharu.K	Yachi		Riri.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Pilates Workout	Basic		Basic	Pilates Barre		Pilates Workout
Yachi	miu.k	miu.k		Riri.O	Koharu.K		miu.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Back & Spine	jump to burn		Back & Arm			Pre Basic
Riri.O	Yachi	Koharu.K		Koharu.K			Yachi
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close			close
Basic	Back & Arm			close			close
Riri.O	miu.k						
close	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	Yachi						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Back & Spine	Basic	Waist	Basic
miu.k				Yachi	miu.k	Riri.O	Koharu.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance				Hip & Leg	jump to burn	Basic	Back & Arm
Yachi				Riri.O	Koharu.K	miu.k	miu.k
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Pre Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Pilates Barre
miu.k				Yachi	miu.k	Riri.O	Koharu.K

*休講可能なレッスン

*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、1時間前迄にお願いしております。

*レッスン開始時間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 シモール下関店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2025/12/15 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Body Balance		Pilates Barre	Pre Basic		jump to burn	Body Balance
miu.k	Yachi		Yachi	Yachi		Koharu.K	Koharu.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Pilates Workout		Waist	Back&Arm
Koharu.K	miu.k		miu.k	miu.k		Riri.O	miu.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
Back&Arm	Pre Basic		Back&Spine	Waist		Stretch & Conditioning	Basic
miu.k	Yachi		Yachi	Koharu.K		Koharu.K	Koharu.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg		Hip&Leg	miu.k
Koharu.K	miu.k		miu.k	Yachi			
close		close	Stretch & Conditioning	Basic		close	close
17:30 ~ 18:30			Yachi	miu.k			
Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
miu.k			Back&Arm	Body Balance		Waist	
		close	miu.k	Koharu.K		Koharu.K	
close					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Hip&Leg	Pilates Workout	
					miu.k	miu.k	
			close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Pilates Barre	Basic	close
					Koharu.K	Riri.O	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Basic	Back&Arm	
					miu.k	miu.k	

pilatesK シモール下関店		【 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	
Back & Spine		Basic	Pilates Workout		Waist	Basic	
Yachi		miu.k	miu.k		Yachi	Riri.O	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		jump to burn	Basic		Pilates Barre	Pilates Workout	
Riri.O		Yachi	Koharu.K		Koharu.K	Yachi	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Workout		Hip & Leg			Basic	Waist	
Yachi		miu.k			Yachi	Riri.O	
16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist					Pre Basic	Yachi	
Riri.O					close	close	
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
Basic		Body Balance	Waist	Back & Arm	Body Balance	Koharu.K	
Koharu.K		Yachi	Koharu.K	miu.k	close	close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre		Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	close	close	
Yachi		miu.k	miu.k	Koharu.K	close	close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist		Pre Basic	jump to burn	Hip & Leg	close	close	
Koharu.K		Yachi	Koharu.K	miu.k	close	close	

- ・体験可能なレッスン
- ・クラスごとに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時間前迄のご連絡を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、翌年の予約可能回数が1回に制限されます。