

pilatesK シーモール下関店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		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
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		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	close	
		Waist	Hip&Leg		jump to burn		
		Koharu.K	Riri.O		Koharu.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Stretch&Conditioning	Pilates Barre				
		Riri.O	Koharu.K				
		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					

pilatesK シーモール下関店			【 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	
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	close		13:30 ~ 14:30	
Waist	Back&Spine	jump to burn		Back&Arm			Pre Basic	
Riri.O	Yachi	Koharu.K		Koharu.K			Yachi	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
	Basic	Back&Arm						
	Riri.O	miu.k						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
	Body Balance							
	Yachi							
18:00 ~ 19:00	close	close		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	

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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 シーモール下関店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg				Hip&Leg
Koharu.K	miu.k		miu.k	Yachi				miu.k
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close			close
			Stretch&Conditioning	Basic				
			Yachi	miu.k				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30
Basic			Back&Arm	Body Balance				Waist
miu.k			miu.k	Koharu.K				Koharu.K
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						Hip&Leg	Pilates Workout	
						miu.k	miu.k	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Pilates Barre	Basic	
						Koharu.K	Riri.O	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
Basic			Back&Arm					
miu.k			miu.k					

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

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄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。