

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2024/01/21 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	10:30 ~ 11:30	
		Basic	Waist		jump to burn	Basic	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	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	Basic		
		Waist	Stretch & Conditioning		Kanami.O			
		Akane.K	Akane.K					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic	Back & Arm					
		Kanami.O	Kanami.O					
close	close	close		close	close	close		close
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Kanami.O			Waist	Hip & Leg	Basic	
					Nanako.K	Sachi	Akane.K	
		close		close	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	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								2024/01/21 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	
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	Nanako.K		Nanako.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Hip & Leg		13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Stretch & Conditioning	Basic		Akane.K			Back & Arm	
Sachi	Nanako.K	Akane.K					Sachi	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close		close	
Hip & Leg	Waist							
Akane.K	Nanako.K							
close	close							
17:30 ~ 18:30	Waist			close	close		close	
Akane.K								
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist				Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm	Basic	
Nanako.K				Nanako.K	Nanako.K	Kanami.O	Kanami.O	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio				Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	
Sachi				Kanami.O	Akane.K	Akane.K	Mai.N	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic				Waist	Basic	jump to burn	Back & Arm	
Nanako.K				Nanako.K	Akane.K	Kanami.O	Kanami.O	

*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時間前まで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 イオンモール津南店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2026/01/21 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
Basic	Body Balance		Waist	Basic		Basic	Hip&Leg
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		Hip&Leg	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	15:00 ~ 16:00
Body Balance	Waist		Pilates Workout	Basic		Stretch & Conditioning	Nanako.K
Sachi	Nanako.K		Sachi	Akane.K			
close		close	Basic	Waist		close	close
17:30 ~ 18:30			Akane.K	Nanako.K		17:30 ~ 18:30	
Basic			18:00 ~ 19:00			Waist	Nanako.K
Nanako.K			Back & Arm	Release & Strength			
close		close	Sachi	Akane.K			
					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	close
					Kanami.O	Akane.K	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Hip & Leg	Body Balance	
					Mai.N	Sachi	

pilatesK イオンモール津南店		【 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	
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	
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			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			15:00 ~ 16:00	
Back & Arm						Pilates Cardio	
Sachi						Sachi	
close	close			close		close	
						17:30 ~ 18:30	
						jump to burn	
						Kanami.O	
					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	Stretch & Conditioning	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	Stretch & Conditioning		
		Sachi	Akane.K	Sachi	Akane.K		
close					close		

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等はキャンセル料金が発生します。

※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。