

pilatesK ヴェール津南店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/27 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	close	close	
		Basic 🍌	Waist 🍌			Basic 🍌				
		Akane.K	Akane.K			Akane.K				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00				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				
		Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌			Basic 🍌				
		Akane.K	Akane.K			Kanami.O				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
		Basic 🍌	Back & Arm 🍌							
		Kanami.O	Kanami.O							
		close	close			close				
		17:30 ~ 18:30								
		Back & Arm 🍌								
		Kanami.O								
		close								
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌					
			Nanako.K	Sachi	Akane.K					
			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					

pilatesK 伊藤・津南店			【 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
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	close		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌			Back & Arm 🍌
Sachi	Nanako.K	Akane.K		Akane.K			Sachi
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌					
	Akane.K	Nanako.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🍌						
Akane.K							
18:00 ~ 19:00	close	close	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	

🍌：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。

2025/12/27 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👉	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	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg👉	Basic👉		Basic👉	Hip & Leg👉		Release&Strength	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	13:30 ~ 14:30		
Waist👉	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning👉	Waist👉		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	close	15:00 ~ 16:00		
Body Balance	Waist👉		Pilates Workout	Basic👉		close		Stretch & Conditioning👉		
Sachi	Nanako.K		Sachi	Akane.K				Nanako.K		
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	close	
17:30 ~ 18:30			Basic👉	Waist👉					close	17:30 ~ 18:30
Basic👉			Akane.K	Nanako.K	close		Waist👉			
Nanako.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	Nanako.K			
close			Back & Arm👉	Release&Strength			close			18:00 ~ 19:00
			Sachi	Akane.K				close		Basic👉
			close	close					close	Mai.N
					19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
		jump to burn			Basic👉					
		Kanami.O			Akane.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg👉	Body Balance	close	Hip & Leg👉	Body Balance						
Mai.N	Sachi		Hip & Leg👉	Body Balance						

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		
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	close		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			close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🇯🇵	Pilates Cardio							
Sachi	Sachi							
close	close		close	close			close	
							17:30 ~ 18:30	
		jump to burn						
		Kanami.O						
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		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	Release&Strength	Basic 🇯🇵					
Akane.K	Sachi	Akane.K	Kanami.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Release&Strength					
Sachi	Akane.K	Sachi	Akane.K					

※**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週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に1回に制限されます。