

pilatesK 伊勢モール津南店		【 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
		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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back & Arm			Waist	Hip & Leg	Basic
		Kanami.O			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	21:00 ~ 22:00
		Basic			Basic	Pilates Workout	Hip & Leg
		Nanako.K			Nanako.K	Sachi	Akane.K

pilatesK 伊勢モール津南店		【 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		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			13:30 ~ 14:30
Body Balance	Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg			Back & Arm
Sachi	Nanako.K	Akane.K		Akane.K			Sachi
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				close		close
Hip & Leg	Waist						
Akane.K	Nanako.K						
close	close		close	close			
17:30 ~ 18:30	Waist						
Akane.K							
18:00 ~ 19:00			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	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	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				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		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 🌸		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
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			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Basic 🌸			Akane.K	Nanako.K			
Nanako.K			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
close			Back & Arm 🌸	Release & Strength			
			Sachi	Akane.K			
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Basic 🌸	Pilates Cardio			
			Mai.N	Sachi			
close			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			
			Mai.N	Sachi			

pilatesK イオンモール津南店		【 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		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						15:00 ~ 16:00	
Back & Arm						Pilates Cardio	
Sachi						Sachi	
close		close		close	close		
close		close			close		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		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		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	
Back & Arm		Hip & Leg		Basic		Release&Strength	
Sachi		Akane.K		Sachi		Akane.K	

■ 体験可能レッスン

クラスの開講日により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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。