

pilatesK 香椎浜		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/07	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			
					Basic	Waist			
					Mao	Mao			
					12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
					Waist	Basic			
					Airi.F	Ayu.N			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
					Ayu.N	Ayu.N	Ayu.N		
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
					Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		
					Mao	Airi.F	Mao		

pilatesK 香椎浜		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						01/15	01/16
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		
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic		
Mao	Mao	Ayu.N		Ayu.N	Airi.F		Ayu.N		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
Waist	Basic	Waist		Basic	Back & Arm		Hip & Leg		
Airi.F	Airi.F	Airi.F		Airi.F	Mao		Mao		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30							
Waist	Basic								
Airi.F	Airi.F								
close		Hip & Leg						close	
		Ayu.N							close
17:00 ~ 18:00									
close	Hip & Leg								
	Mao								
close									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic				Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg		
Airi.F				Ayu.N	Ayu.N	Airi.F	Airi.F		
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg				Waist	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning		
Ayu.N				Mao	Airi.F	Airi.F	Mao		

⌚ : 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 香椎浜		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール				2025/12/07 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
Waist	Stretch & Conditioning		Waist	Basic		Back & Arm	Basic
Mao	Airi.F		Airi.F	Airi.F		Ayu.N	未定
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic	Waist
Mao	rico.S		Airi.F	Mao		Mao	Airi.F
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30					14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg	Waist					Basic	
Mao	rico.S					未定	
close	Basic					close	close
	Airi.F						
17:00 ~ 18:00						17:00 ~ 18:00	
Basic						Stretch & Conditioning	
Mao						Airi.F	
close							close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Waist		Basic	Back & Arm		Back & Arm	
Mao	Mao		未定	未定		未定	未定
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Basic		Basic	
Mao	Mao		Mao	Mao		未定	未定

pilatesK 香椎浜		【 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	Hip & Leg			Waist	Hip & Leg	
Mao	未定	Mao			Airi.F	Ayu.N	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm	Basic	Basic			Back & Arm	Basic	
Ayu.N	Mao	未定			Ayu.N	Airi.F	
14:30 ~ 15:30						14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg						Back & Arm	
Mao						Ayu.N	
16:30 ~ 17:30						close	
Basic							
Ayu.N							
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:00 ~ 18:00	
Basic	Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning			Waist	
Airi.F	Mao	Mao	Airi.F			Airi.F	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic				
Airi.F	Mao	Mao	未定				

■ : 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。