

pilatesK 倉敷店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 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			
		Basic	Shape up waist		Pilates Cardio	Waist			
		arisa	kana.s		arisa	RINA.O			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Stretch & Conditioning	Basic		Waist	Body Balance			
		Hiromi.S	RINA.O		RINA.O	arisa			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Pilates Barre	Hip & Leg		Advance				
		arisa	kana.s		arisa				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Back & Arm	Waist						
		Hiromi.S	RINA.O						
close	close	close		close	close	close		close	
		17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		arisa			Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
					Hiromi.S	kana.s	RINA.O		
		close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
					Shape up waist	Back & Arm	Pilates Barre		
					kana.s	Hiromi.S	kana.s		
		20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00		20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00	20:30 ~ 21:00		
		Stretch & Conditioning	Advance		Stretch & Conditioning	Advance	Waist		
		Hiromi.S	kana.s		Hiromi.S	kana.s	RINA.O		

pilatesK 倉敷店		【 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		
		Waist	Stretch & Conditioning	Basic	Stretch & Conditioning	Basic			
		Hiromi.S	Hiromi.S	RINA.O	Hiromi.S	RINA.O	Hip & Leg		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Advance	Shape up waist	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm	Pilates Barre		
		kana.s	kana.s	Hiromi.S	arisa	Hiromi.S	kana.s		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Back & Arm	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm		Waist		
		Hiromi.S	arisa	RINA.O	Hiromi.S		RINA.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning						
		kana.s	Hiromi.S						
close	close	close	close	close	close	close	close		
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm	Hiromi.S					
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Release & Strength			Pilates Barre	Pilates Cardio	Waist	Stretch & Conditioning	
		arisa			kana.s	arisa	RINA.O	Hiromi.S	
		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
		Hip & Leg			Release & Strength	Advance	Back & Arm	Basic	
		kana.s			arisa	kana.s	Hiromi.S	RINA.O	
		20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
		Body Balance			Shape up waist	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	
		arisa			kana.s	arisa	RINA.O	Hiromi.S	

・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 倉敷店		【 01/17 ~ 01/24 】				スケジュール		2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/24	2025/12/13 更新
土	日	月	火	水	木	金	土	2025/12/13 更新	2025/12/13 更新
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	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Body Balance		Basic	Waist		Shape up waist	Advance		
kana.s	arisa		RINA.O	RINA.O		kana.s	kana.s		
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	12:00 ~ 13:00
Basic	Waist		Back&Arm	Body Balance		Release&Strength	Hip&Leg		
RINA.O	RINA.O		Hiromi.S	arisa		arisa	arisa		
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	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Pilates Barre		Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Shape up waist		
arisa	arisa		kana.s	RINA.O		kana.s	kana.s		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Waist	Basic		Pilates Cardio	Back&Arm		Body Balance	arisa		
RINA.O	RINA.O		arisa	Hiromi.S					
close		close	Waist	Stretch & Conditioning		close	close	close	close
			kana.s	Hiromi.S					
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Cardio			Waist	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning	Waist		
arisa			kana.s	Hiromi.S		Hiromi.S	RINA.O		
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Release&Strength	Advance		Basic	Body Balance	Basic	Basic
			arisa	kana.s		RINA.O	arisa		未定
close		close	close	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close
						Basic	Body Balance		
						RINA.O	arisa		
close						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close
						Back&Arm	Basic		
						Hiromi.S	RINA.O		

pilatesK 倉敷店		【 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	10:30 ~ 11:30
Waist		Stretch & Conditioning	Basic		Basic	Basic	Waist
Hiromi.S		Hiromi.S	未定		RINA.O	RINA.O	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Basic	Back & Arm		Body Balance	Advance	
未定		未定	Hiromi.S		arisa	kana.s	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio		Waist	Hip & Leg	
Back & Arm		arisa			RINA.O	arisa	
Hiromi.S						15:00 ~ 16:00	Basic
16:30 ~ 17:30							未定
Shape up waist	close						close
kana.s							close
							17:30 ~ 18:30
							Shape up waist
							kana.s
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Basic	Advance		Back & Arm	Pilates Barre	
		RINA.O	arisa		Hiromi.S	kana.s	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
		Pilates Barre	Waist		Shape up waist	Release & Strength	
		kana.s	RINA.O		kana.s	arisa	
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
		Waist	Pilates Cardio		Basic	Hip & Leg	
		RINA.O	arisa		未定	kana.s	

- ・体験可能なレッスン
- ・クラスごとに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時間前迄のご連絡を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2月以内で、翌年の予約可能回数が1回に限りとなります。