

pilatesK イナタ名西店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/14 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
		Release&Strength	Basic		jump to burn	Basic	
		Fuka.y	Saki.Y		Fuka.y	Saki.Y	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Back & Arm	
		Kasumi.S	Monami.O		Fuka.y	Monami.O	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Basic	Hip & Leg		Waist		
		Fuka.y	Saki.Y		Kasumi.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist	Basic				
		Kasumi.S	Monami.O				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		jump to burn					
		Fuka.y					
		close					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
		Back & Arm	Basic		Hip & Leg		
		Saki.Y	Fuka.y		Saki.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	jump to burn	Release&Strength					
Saki.Y	Fuka.y	Fuka.y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Hip & Leg	Basic					
Kasumi.S	Kasumi.S	Fuka.y					

pilatesK イナツ名西店			【 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
Back & Arm 🏋️	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🏋️		Waist 🏋️	Body Balance		Hip & Leg 🏋️
Monami.O	Kasumi.S	Monami.O		Kasumi.S	Kasumi.S		Saki.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Release&Strength	Basic 🏋️		Basic 🏋️
Saki.Y	Monami.O	Kasumi.S		Fuka.y	Monami.O		Saki.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️			jump to burn
Monami.O	Monami.O	Monami.O		Kasumi.S			Fuka.y
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Body Balance	Waist 🏋️					
	Kasumi.S	Kasumi.S					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Hip & Leg 🏋️							
Fuka.y							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning 🏋️				Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️
Fuka.y				Saki.Y	Saki.Y	Monami.O	Fuka.y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🏋️			jump to burn	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	
Saki.Y			Fuka.y	Saki.Y	Monami.O	Monami.O	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn			Back & Arm 🏋️	Release&Strength	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Fuka.y	Saki.Y	Monami.O	Fuka.y	Monami.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時間前を切っ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 イナカ名西店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 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 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Shape up waist	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength	
Saki.Y	Saki.Y		Kasumi.S	Saki.Y		Monami.O	Monami.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
Kasumi.S	Saki.Y		Saki.Y	Fuka.y		Saki.Y	Kasumi.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	
Saki.Y	Fuka.y		Saki.Y	Saki.Y		Monami.O	Monami.O	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🇯🇵	jump to burn		Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵				Shape up waist
Saki.Y	Fuka.y		Kasumi.S	Saki.Y				Kasumi.S
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close			close
			Waist 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵				close
			Kasumi.S	Fuka.y				17:30 ~ 18:30
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Basic 🇯🇵	
Shape up waist			Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn			Monami.O	
Kasumi.S			Saki.Y	Fuka.y			close	
close			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵		
					Kasumi.S	Kasumi.S		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Shape up waist	Basic 🇯🇵		
					Kasumi.S	Monami.O		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
					Saki.Y	Kasumi.S		

pilatesK イナカ名西店		【 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					
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	jump to burn		Waist 🌿	Basic 🌿					
Saki.Y		Fuka.y	Fuka.y		Kasumi.S	Monami.O					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Stretch & Conditioning 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Body Balance					
Monami.O		Kasumi.S	Saki.Y		Monami.O	Kasumi.S					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic 🌿		jump to burn			Shape up waist	Hip & Leg 🌿					
Saki.Y		Fuka.y			Kasumi.S	Fuka.y					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Back & Arm 🌿							Back & Arm 🌿				
Monami.O							Monami.O				
close							close	close	close	close	
										17:30 ~ 18:30	
										jump to burn	
										Fuka.y	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Shape up waist	Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿
					Kasumi.S	Monami.O	Saki.Y	Fuka.y			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Basic 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿	jump to burn			
					Monami.O	Kasumi.S	Fuka.y	Fuka.y			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Release&Strength	Basic 🌿			
					Monami.O	Kasumi.S	Fuka.y	Monami.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。