

pilatesK イオンタウン名西店		【 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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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		
		Basic 🌸	Hip & Leg 🌸		Waist 🌸		
		Fuka.y	Saki.Y		Kasumi.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist 🌸	Basic 🌸				
		Kasumi.S	Monami.O				
close	close	close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		jump to burn			Back & Arm 🌸	Basic 🌸	Hip & Leg 🌸
		Fuka.y			Saki.Y	Fuka.y	Saki.Y
		close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic 🌸	Jump to burn	Released&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 イオンタウン名西店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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			13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	Basic		Hip & Leg			jump to burn
Monami.O	Monami.O	Monami.O		Kasumi.S			Fuka.y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance	Waist					
	Kasumi.S	Kasumi.S					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg						
	Fuka.y						
18:00 ~ 19:00				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
				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

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

pilatesK インターン名西店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🌸	jump to burn		Body Balance	Hip & Leg 🌸		Shape up waist	Kasumi.S
Saki.Y	Fuka.y		Kasumi.S	Saki.Y			
close		close	Waist 🌸	Stretch & Conditioning 💪		close	close
17:30 ~ 18:30			Kasumi.S	Fuka.y			
Shape up waist			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Kasumi.S			Hip & Leg 🌸	jump to burn		Basic 🌸	
	close		Saki.Y	Fuka.y		Monami.O	
	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 イオンタウン名西店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30
日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌸		Basic 🌸	jump to burn		Waist 🌸
Saki.Y		Fuka.y	Fuka.y		Kasumi.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌸		Waist 🌸	Hip & Leg 🌸		Basic 🌸
Monami.O		Kasumi.S	Saki.Y		Body Balance
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			Monami.O
Basic 🌸		jump to burn			Kasumi.S
Saki.Y		Fuka.y			13:30 ~ 14:30
16:30 ~ 17:30					13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌸					Shape up waist
Monami.O					Hip & Leg 🌸
close		close		close	
close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Shape up waist		Basic 🌸		Back & Arm 🌸	
Kasumi.S		Monami.O		Saki.Y	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		Fuka.y	
Basic 🌸		Body Balance		Hip & Leg 🌸	
Monami.O		Kasumi.S		jump to burn	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Fuka.y	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Monami.O	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Release&Strength	
Monami.O		Kasumi.S		Basic 🌸	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Fuka.y	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸			

■体験可能レッスン
クラスの種類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時間前迄にお問い合わせ下さい。
レッスン開始時間1時間前を切ってのキャンセル時は通常外キャンセルとなります。
※外キャンセルが2回目以上で、月曜日の予約可能回数が1回に制限されます。