

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Monami.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic ASUKA.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas ASUKA.K	12:00 ~ 13:00 Basic Akane.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Honoka.T		
	13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Monami.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Honoka.T	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas ASUKA.K		
	close			close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Honoka.T	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Honoka.T		
					close	close		
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane.K			
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Honoka.T			18:00 ~ 19:00 Basic Monami.O
					19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Monami.O		19:30 ~ 20:30 Waist spXmas ASUKA.K
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas ASUKA.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Monami.O	21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K			

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist spXmas 🍷	Basic 🍷		Stretch & Conditioning 🍷	Basic 🍷	Waist spXmas 🍷		Basic 🍷
ASUKA.K	ASUKA.K		Nanako.K	ASUKA.K	ASUKA.K		ASUKA.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🍷	Pilates Barre		Basic 🍷	Back & Arm 🍷	Hip & Leg 🍷		Back & Arm 🍷
ASUKA.K	Honoka.T		Honoka.T	Monami.O	Fuka.y		Honoka.T
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🍷			Shape up waist	Waist spXmas 🍷			Waist spXmas 🍷
Honoka.T			Honoka.T	ASUKA.K			ASUKA.K
close			close	close			15:00 ~ 16:00
		Stretch & Conditioning 🍷			Basic 🍷		
	Monami.O	ASUKA.K					
	close	close			close		
17:30 ~ 18:30							
Waist spXmas 🍷							
ASUKA.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Basic 🍷	Back & Arm 🍷	Shape up waist	Back & Arm 🍷	Shape up waist			
ASUKA.K	Honoka.T	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Basic 🍷	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Basic 🍷			
Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K	Monami.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍷	Pilates Barre	Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷		
Honoka.T	Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K		Honoka.T		

🟢：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。

pilatesK イナガノ松阪船江

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/18 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre		Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
Honoka.T		Monami.O	Honoka.T	ASUKA.K		Monami.O	Monami.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
Monami.O		Monami.O	Monami.O	Monami.O		ASUKA.K	Yuka.N		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿		Stretch & Conditioning 🌿			
		ASUKA.K	Monami.O	ASUKA.K		Monami.O			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Pilates Barre	Back & Arm 🌿					
			Honoka.T	Monami.O					
			close	close					
		17:30 ~ 18:30							
		Basic 🌿							
		Honoka.T							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				Back & Arm 🌿	Basic 🌿
		Honoka.T	Akane.K	Monami.O				Yuka.N	ASUKA.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿					
ASUKA.K	ASUKA.K	Honoka.T		ASUKA.K	Honoka.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Pilates Barre		Basic 🌿	Shape up waist				
ASUKA.K	ASUKA.K	Honoka.T		Yuka.N	Honoka.T				

pilatesK イナガノ松阪船江

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre				
	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				
	ASUKA.K	Honoka.T	ASUKA.K				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
	Honoka.T	Monami.O	Honoka.T				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Shape up waist	Waist 🌿				
		Honoka.T	ASUKA.K				
		close	close				close
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌿						
	Monami.O	close					
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Waist spXmas 🌿		Back & Arm 🌿				
ASUKA.K	Monami.O						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌿	Basic 🌿						
Yuka.N	Yuka.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿						
ASUKA.K	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時間前を切った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。