

pilatesK 泉中央店		【 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	close		
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Waist 🌱				
		MIZUKI.t	Meiko.n		Liina.s	Ami.i				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
		Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	jump to burn				
		Liina.s	Ami.i		Ami.i	MIZUKI.t				
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Body Balance	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre					
		MIZUKI.t	Meiko.n		Liina.s					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
		Back & Arm 🌱	Waist 🌱							
		Liina.s	Ami.i							
		close	close							
		17:30 ~ 18:30								
		jump to burn								
		MIZUKI.t								
		close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱					
Ami.i	Liina.s	Meiko.n								
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
Back & Arm 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱								
Ami.i	MIZUKI.t	MIZUKI.t								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Stretch & Conditioning 🌱	Release&Strength	Basic 🌱								
Haruka.i	Liina.s	Meiko.n								

pilatesK 泉中央店			【 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
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱		Pilates Barre	Back & Arm 🌱		jump to burn
Meiko.n	Meiko.n	Ami.i		Liina.s	Ami.i		MIZUKI.t
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Body Balance		Hip & Leg 🌱	Body Balance		Waist 🌱
Meiko.n	Ami.i	MIZUKI.t		Meiko.n	MIZUKI.t		Ami.i
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength			Hip & Leg 🌱
Ami.i	Meiko.n	Ami.i		Liina.s			MIZUKI.t
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Hip & Leg 🌱	jump to burn					
	Meiko.n	MIZUKI.t					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Back & Arm 🌱							
Ami.i							
17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength				Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Pilates Barre
MIZUKI.t				Ami.i	Meiko.n	MIZUKI.t	Meiko.n
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist 🌱			Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
Ami.i			Meiko.n	MIZUKI.t	Meiko.n	Ami.i	
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 🌱	Waist 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
MIZUKI.t	Ami.i	Meiko.n	MIZUKI.t	Meiko.n			

🌱：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 泉中央店		【 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		
Back & Arm 🌿	Release&Strength		Back & Arm 🌿	Body Balance		Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
Ami.i	Liina.s		Liina.s	MIZUKI.t		Ami.i	Ami.i		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Pilates Barre		
MIZUKI.t	Ami.i		Ami.i	Liina.s		Meiko.n	Meiko.n		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist 🌿	Pilates Barre		jump to burn	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
Ami.i	Liina.s		MIZUKI.t	MIZUKI.t		Ami.i	Ami.i		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	
Release&Strength	Waist 🌿		Release&Strength	Waist 🌿				Basic 🌿	
MIZUKI.t	Ami.i		Liina.s	Ami.i				Meiko.n	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	close
17:30 ~ 18:30			Back & Arm 🌿	Pilates Barre					
jump to burn			Ami.i	Liina.s					
MIZUKI.t			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
close			Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿					
			MIZUKI.t	Ami.i					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿						
		MIZUKI.t	Meiko.n						
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
		Release&Strength	jump to burn						
		Liina.s	MIZUKI.t						
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
		jump to burn	Hip & Leg 🌿						
		MIZUKI.t	MIZUKI.t						

pilatesK 泉中央店		【 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							
Hip & Leg 🌿			Pilates Barre		Waist 🌿			Release&Strength		Basic 🌿									
MIZUKI.t			Liina.s		Ami.i			Liina.s		Meiko.n									
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00									
Release&Strength			Hip & Leg 🌿		Basic 🌿			Waist 🌿		Back & Arm 🌿									
Liina.s			MIZUKI.t		Meiko.n			Ami.i		Liina.s									
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		close			13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30									
jump to burn			Release&Strength					Pilates Barre		Waist 🌿									
MIZUKI.t			Liina.s					Liina.s		Ami.i									
16:30 ~ 17:30			close					close		close		15:00 ~ 16:00							
Back & Arm 🌿		Pilates Barre																	
Liina.s		Meiko.n																	
close		close			close		close												
							17:30 ~ 18:30												
							Waist 🌿												
							Ami.i												
							17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
							Back & Arm 🌿					Release&Strength		Waist 🌿		jump to burn			
							Ami.i					Liina.s		Meiko.n		MIZUKI.t			
				19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00								
				Body Balance			Hip & Leg 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿								
				MIZUKI.t			Meiko.n		Meiko.n		Ami.i								
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30													
Waist 🌿		Pilates Barre		Hip & Leg 🌿		Body Balance													
Ami.i		Liina.s		MIZUKI.t		MIZUKI.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。