

pilatesK 網島店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/21 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								
		jump to burn	Body Balance		Basic	Shape up waist										
		Mio.I	Hana.S		TOWA.s	Mio.I										
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30										
		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Basic										
		Misaki.T	TOWA.s		Hana.S	TOWA.s										
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30											
		Stretch & Conditioning	Shape up waist		Basic	close										
		Mio.I	Hana.S		TOWA.s											
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30													
		Hip & Leg	Basic													
		Misaki.T	TOWA.s													
		17:30 ~ 18:30	close													
		Pre Basic														
		Mio.I														
		close			close				close							

スケジュール

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	
Pilates Cardio	Waist		Shape up waist	Basic		Basic	Back & Arm	
Hana.S	Misaki.T		Hana.S	TOWA.s		TOWA.s	Misaki.T	
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
Waist	Pre Basic		Basic	Body Balance		Waist	Basic	
Mio.I	Mio.I		TOWA.s	Hana.S		Hana.S	TOWA.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	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip & Leg		Waist	Back & Arm		Basic	jump to burn	
Hana.S	Misaki.T		Mio.I	Misaki.T		TOWA.s	Misaki.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00
Back & Arm	jump to burn		Hip & Leg	Waist				Hip & Leg
Mio.I	Mio.I		Hana.S	Hana.S				Hana.S
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Basic	Pilates Cardio				
17:30 ~ 18:30			TOWA.s	Misaki.T		17:30 ~ 18:30		
Basic			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Stretch & Conditioning		
TOWA.s		jump to burn	Basic			Mio.I		
		Mio.I	TOWA.s		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close	close	close	close	close	Hip & Leg	Pilates Cardio	close	
					Mio.I	Misaki.T		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Waist	Hip & Leg		
					Misaki.T	Mio.I		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning	Back & Arm							
Mio.I	Misaki.T							

スケジュール

01/25 日	01/26 月	01/27 火	01/28 水	01/29 木	01/30 金	01/31 土	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Waist	
12:30 ~ 13:30 Body Balance Hana.S		12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Basic		12:00 ~ 13:00 Shape up waist	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mio.I		13:30 ~ 14:30 Basic			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	13:30 ~ 14:30 Pre Basic	
16:30 ~ 17:30 Waist Hana.S						15:00 ~ 16:00 jump to burn	
close							17:30 ~ 18:30 Shape up waist
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic		18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Basic	close
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Waist		19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	
		21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning		21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Basic	

※**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週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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。