

pilatesK 網島店		【 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
		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					
		Pre Basic					
		Mio.I					
		close	close				

pilatesK 網島店		【 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
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		jump to burn	Back & Arm 🏊		Stretch & Conditioning 🏊
Hana.S	Nozomi.K	TOWA.s		Misaki.T	Misaki.T		Mio.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊
Misaki.T	TOWA.s	Haruna.H		Mio.I	Hana.S		Misaki.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Body Balance	Shape up waist	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	close		Shape up waist
Hana.S	Nozomi.K	TOWA.s		Misaki.T			Mio.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊					
	TOWA.s	Haruna.H					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🏊						
	Nozomi.K						
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🏊	close			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Shape up waist	Basic 🏊
Misaki.T				Hana.S	Hana.S	Mio.I	TOWA.s
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🏊				Hip & Leg 🏊	Body Balance	Basic 🏊	Waist 🏊
TOWA.s				Mio.I	Hana.S	TOWA.s	Misaki.T
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🏊				Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊
Misaki.T		Hana.S		TOWA.s	Mio.I	TOWA.s	

 : 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。

スケジュール

更新

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				
Shape up waist		Basic	Pilates Cardio		Body Balance	Waist				
Mio.I		TOWA.s	Misaki.T		Hana.S	Misaki.T				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Body Balance		Waist	Basic		Back & Spine	Stretch & Conditioning				
Hana.S		Misaki.T	TOWA.s		Mio.I	Hana.S				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm		Basic			Hip & Leg	Pre Basic				
Mio.I		TOWA.s			Hana.S	Mio.I				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Waist							jump to burn			
Hana.S							Misaki.T			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30
										Shape up waist
										Mio.I
										18:00 ~ 19:00
	Back & Spine		Basic	Body Balance						Basic
	Mio.I		TOWA.s	Hana.S						TOWA.s
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
	Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm						
	Misaki.T	Hana.S	TOWA.s	Mio.I						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
jump to burn	Stretch & Conditioning	Waist	Basic							
Mio.I	Hana.S	Hana.S	TOWA.s							

※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。

※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。