

【 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	10:30 ~ 11:30		
		Basic	Waist		Back & Arm	jump to burn			
		Yuu.Y	Sakurako.K		Mei.N	Yuu.Y			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
		Release&Strength	Back & Arm		Basic	Waist			
		Mei.N	miyuu.y		Sakurako.K	miyuu.y			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning			
		Waist	Basic		Mei.N				
		Sakurako.K	Sakurako.K						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Hip & Leg						
		Mei.N	miyuu.y						
close	close			close	close	close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30	jump to burn						
		Sakurako.K							
		18:00 ~ 19:00	Body Balance		Basic	Waist			
			Yuu.Y		Sakurako.K	miyuu.y			
		19:30 ~ 20:30	Basic		Release&Strength	Hip & Leg			
		Mei.N			Mei.N	miyuu.y			
		21:00 ~ 22:00	Waist		Hip & Leg	Basic			
			Yuu.Y		Sakurako.K	Yuu.Y			

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
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		
Basic	Hip & Leg	jump to burn		Basic	Back & Arm		Hip & Leg		
Sakurako.K	miyuu.y	Sakurako.K		Mei.N	miyuu.y		miyuu.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	Stretch & Conditioning		Waist	Basic		Back & Arm		
miyuu.y	Sakurako.K	Mei.N		miyuu.y	Sakurako.K		miyuu.y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Release&Strength		Basic		
Waist	Back & Arm	Waist		Mei.N			Sakurako.K		
Sakurako.K	miyuu.y	Sakurako.K							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	Basic				
Waist	Basic			miyuu.y	Mei.N				
			close		close		close	close	close
17:30 ~ 18:00	Basic	Sakurako.K							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	jump to burn		Release&Strength		
Basic					Basic	Waist	Yuu.Y		
Yuu.Y					Sakurako.K	Yuu.Y			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	Back & Arm		Waist		
Back & Arm					Hip & Leg	Basic	Sakurako.K		
miyuu.y					miyuu.y	Mei.N			
21:00 ~ 22:00	jump to burn			21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		Basic		
Yuu.Y					Body Balance	Stretch & Conditioning	Yuu.Y		
					miyuu.y	Mei.N			

⌚ : 体験可能なレッスン  
 ・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 イオンモール鹿児島店

【 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	Waist		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Hip & Leg
Mei.N	Sakurako.K		Sakurako.K	Mei.N		miyuu.y	miyuu.y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Body Balance		Basic	jump to burn		Basic	Release&Strength
miyuu.y	Yuu.Y		Mei.N	Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.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
Stretch & Conditioning	Basic		Body Balance	Basic		Hip & Leg	Back & Arm
Mei.N	Mei.N		Yuu.Y	Sakurako.K		miyuu.y	miyuu.y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Basic
Basic	Back & Arm		jump to burn	Release&Strength			Mei.N
Sakurako.K	Mei.N		Sakurako.K	Mei.N			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			Mei.N	Sakurako.K			
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg			Basic	Waist		Waist	
miyuu.y			Yuu.Y	Yuu.Y		miyuu.y	
						18:00 ~ 19:00	
						Basic	
						Waist	
						19:30 ~ 20:30	
						Body Balance	
						Basic	
						Yuu.Y	Mei.N
						21:00 ~ 22:00	
						Back & Arm	Stretch & Conditioning
						Yuu.Y	Mei.N

## pilatesK イオンモール鹿児島店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	Release&Strength
Sakurako.K		Mei.N	Yuu.Y		Yuu.Y	Mei.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Basic
Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.N		miyuu.y	Yuu.Y
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg		Basic			jump to burn	Hip & Leg
Sakurako.K		Mei.N			Sakurako.K	miyuu.y
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	Body Balance
Body Balance						Yuu.Y
Yuu.Y						
					17:30 ~ 18:30	
					Basic	
					Mei.N	
					18:00 ~ 19:00	
					Body Balance	
					Basic	
					Yuu.Y	
					19:30 ~ 20:30	
					jump to burn	Release&Strength
					Sakurako.K	Basic
					Mei.N	Body Balance
						Yuu.Y
					21:00 ~ 22:00	
					Back & Arm	Stretch & Conditioning
					Yuu.Y	Mei.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。