

pilatesK 浜松メイン店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/31 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	close					
		Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌								
		Kayoko.T	lisa.y		lisa.y	SHIORI.O								
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Release&Strength	Waist 🍌								
		Nana	Nana		SHIORI.O	lisa.y								
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close								
		Body Balance	Pilates Barre		Hip & Leg 🍌									
		Kayoko.T	lisa.y		lisa.y									
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close									
		Basic 🍌	Back & Spine											
		Nana	Nana											
		close								close				
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
					Leg Lines	Leg Lines				jump to burn				
Kayoko.T	Kayoko.T	Kayoko.T	close			close								
close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00					
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌							Back & Arm 🍌					
	SHIORI.O	Kayoko.T							Nana					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							20:30 ~ 21:30					
	Shape up waist	Pilates Cardio							Basic 🍌					
	Nao.M	Nao.M							Kayoko.T					

pilatesK 浜松メイン店			【 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	
Body Balance	Pilates Barre	Leg Lines		jump to burn	Shape up waist		Back & Arm 🍌	
Nao.M	lisa.y	Kayoko.T		Kayoko.T	Nao.M		Kayoko.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Spine	Basic 🍌	Body Balance		Back & Arm 🍌	Leg Lines		Pilates Cardio	
Nana	Nao.M	Nao.M		Nana	Kayoko.T		Nao.M	
13:30 ~ 1430	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 1430	
Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌			Waist 🍌	
Nao.M	lisa.y	Kayoko.T		Kayoko.T			Kayoko.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
	Shape up waist	Back & Arm 🍌						
	Nao.M	Nao.M						
	close	close						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🍌	Pilates Cardio			Waist 🍌	Back & Spine	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	
Nao.M	Nao.M			lisa.y	Nana	lisa.y	lisa.y	
19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg 🍌				Release&Strength	jump to burn	Basic 🍌	Back & Spine	
lisa.y				Nana	Kayoko.T	Kayoko.T	Nao.M	
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		
lisa.y		lisa.y		Kayoko.T	lisa.y	lisa.y		

🍌：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 浜松メゾン店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/31 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					
Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌		Shape up waist	Back & Spine					
Nana	Nana		Kayoko.T	Kayoko.T		Nao.M	Nao.M					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Body Balance	Basic 🍌		Back & Spine	Back & Arm 🍌		Pilates Barre	Basic 🍌					
Nao.M	Nao.M		Nao.M	Nana		lisa.y	Nana					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Back & Spine	Pilates Cardio		jump to burn	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌					
Nana	Nao.M		Kayoko.T	Kayoko.T		lisa.y	Nao.M					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00				
Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌				Shape up waist				
Nao.M	Nana		Nao.M	Nao.M				Nana				
close	close	close	close	close	close	close	close					
								17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
								Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Release&Strength	Body Balance	Leg Lines
Nao.M	Nana		Nana	Kayoko.T		Kayoko.T	Nao.M					
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
			Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Shape up waist	Basic 🍌					
			Nana	Nao.M		Nao.M	Nana					
			close	close		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
						Leg Lines	jump to burn					
			Kayoko.T	Kayoko.T								

pilatesK 浜松メゾン店		【 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		
Pilates Barre		Leg Lines	Hip & Leg 🌱		Release&Strength	Basic 🌱		
lisa.y		Kayoko.T	lisa.y		Kayoko.T	Nana		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio		Body Balance	Waist 🌱		Basic 🌱	jump to burn		
Nao.M		Kayoko.T	lisa.y		Kayoko.T	Kayoko.T		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist 🌱		Back & Arm 🌱			jump to burn	Hip & Leg 🌱		
lisa.y		Nana			Nao.M	lisa.y		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌱							Leg Lines	
Nao.M							Kayoko.T	
close	close						close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Pilates Cardio	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre				
Nao.M	Nao.M	lisa.y	Nao.M	Nana				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
Stretch & Conditioning 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
Nana	Kayoko.T	Nana	Nana					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Waist 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Spine					
Nao.M	Nao.M	lisa.y	Nao.M					

 : 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。