

pilatesK 浜松メイクン店		【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		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				
		Body Balance	Pilates Barre		Hip & Leg				
		Kayoko.T	lisa.y		lisa.y				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Back & Spine						
		Nana	Nana						
		17:30 ~ 18:30			close	close		close	
		Leg Lines							
		Kayoko.T							
		close							
close	close	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic	Leg Lines		Basic	Leg Lines	jump to burn		
		Nao.M	Kayoko.T		Nao.M	Kayoko.T	Kayoko.T		
		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
		Back & Arm			Back & Arm				
		SHIORI.O			Kayoko.T		Nana		
		20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Shape up waist			Pilates Cardio		Basic		
		Nao.M			Nao.M		Kayoko.T		
		close							

pilatesK 浜松メイクン店		【 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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Body Balance	Pilates Barre	Leg Lines	jump to burn	Shape up waist			
		Nao.M	lisa.y	Kayoko.T	Kayoko.T	Nao.M			
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Back & Spine	Basic	Body Balance	Back & Arm	Leg Lines			
		Nana	Nao.M	Nao.M	Nana	Kayoko.T			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30				
		Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Basic				
		Nao.M	lisa.y	Kayoko.T	Kayoko.T				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Shape up waist	Back & Arm			close			
		Nao.M	Nao.M						
		close							
close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	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			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	
		close							

⌚: 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、4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 浜松メイクン店

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Waist		Shape up waist	Nana
Nao.M	Nana		Nao.M	Nao.M		close	close
close		close	close	close		close	close
17:30 ~ 18:30		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist			Back & Arm	Release&Strength	Body Balance	Leg Lines	Basic
Nao.M			Nana	Nana	Kayoko.T	Kayoko.T	Nao.M
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	20:30 ~ 21:30
Pilates Cardio			Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	jump to burn
Nao.M			Nana	Nao.M	Nao.M	Nana	Kayoko.T
14:30 ~ 15:30			close	close	Leg Lines	jump to burn	Kayoko.T
Waist							close
lisa.y							
16:30 ~ 17:30							
Hip & Leg							
Nao.M							
close							

## pilatesK 浜松メイクン店

【 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	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		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
Hip & Leg						
Nao.M						
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	19:00 ~ 20:00
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	20:30 ~ 21:30
Waist			Basic	Pilates Barre	Back & Spine	
Nao.M			Nao.M	lisa.y	Nao.M	
close						

: 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。