

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/07	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg		Body Balance	Pre Basic			jump to burn	Pilates Barre	Waist	
miu.k		Yachi	Yachi			Koharu.K	Yachi	Koharu.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning		Waist	Back & Arm			Basic	Back & Arm	Pre Basic	
moeno.T		Koharu.K	Ayane.S			miu.k	Ayane.S	Yachi	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Back & Spine				Pilates Barre	Pilates Workout	Body Balance	
miu.k		Yachi				Koharu.K	Yachi	Koharu.K	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm						Hip & Leg	Back & Spine		
moeno.T						Ayane.S	Yachi		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn		Waist	Basic			Hip & Leg			
kia		Koharu.K	miu.k			Ayane.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg		Basic	Body Balance			Pilates Workout			
Koharu.K		Ayane.S	Koharu.K			miu.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic						
kia	Koharu.K	miu.k	Ayane.S						

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
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			Hip & Leg	Body Balance	Pre Basic		
miu.k		Ayane.S			miu.k	Koharu.K	Yachi		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre		Basic			Waist	Back & Arm	Pilates Workout		
Koharu.K		miu.k			Yachi	Ayane.S	miu.k		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Workout		Hip & Leg			Basic	Waist	Pilates Barre		
miu.k		Ayane.S			miu.k	Koharu.K	Yachi		
15:00 ~ 16:00	Pilates Workout				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
miu.k						Basic	Hip & Leg		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	Back & Arm				17:30 ~ 18:30	jump to burn			
miu.k						Koharu.K			
18:00 ~ 19:00	Back & Arm			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Ayane.S				Basic	Body Balance				
19:30 ~ 20:30	Basic			Mizuho.U	Koharu.K				
miu.k				19:30 ~ 20:30	Waist	Back & Spine			
21:00 ~ 22:00	Hip & Leg			Yachi	Yachi				
Ayane.S				21:00 ~ 22:00	Basic	Pilates Barre			
					Mizuho.U	Koharu.K			

👉 : 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時間前まで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 シール下関店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/07 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30 Body Balance Yachi 12:00 ~ 13:00 Basic Pilates Workout miu.k	水 10:30 ~ 11:30 Basic Ayane.S 12:30 ~ 13:30 Pilates Workout miu.k	木 close	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayane.S 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yachi 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayane.S close	土 10:30 ~ 11:30 Basic Ayane.S 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yachi 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayane.S close	日 10:30 ~ 11:30 Waist Koharu.K 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yachi 14:30 ~ 15:30 Body Balance Koharu.K 15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Yachi close	月 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Koharu.K 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi 13:30 ~ 14:30 Waist Koharu.K close	火 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Koharu.K 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yachi 13:30 ~ 14:30 Waist Koharu.K close
18:00 ~ 19:00 Basic Ayane.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yachi	18:00 ~ 19:00 Waist rico.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nazu.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yachi	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yachi	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayane.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayane.S
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miu.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayane.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yachi	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yachi	19:30 ~ 20:30 close	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yachi	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yachi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ayane.S
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayane.S	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rico.S	21:00 ~ 22:00 Waist Nazu.Y	21:00 ~ 22:00 close	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yachi	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yachi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayane.S

pilatesK シール下関店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30 Waist Koharu.K	木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayane.S	金 10:30 ~ 11:30 jump to burn Yachi	土 10:30 ~ 11:30 Body Balance Koharu.K
12:30 ~ 13:30 Basic Ayane.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayane.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayane.S
close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 jump to burn Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yachi	18:00 ~ 19:00 Basic Yachi	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yachi
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ayane.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yachi
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yachi	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yachi	21:00 ~ 22:00 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。