

pilatesK シーモール下関店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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		close				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				close						close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊						Back & Spine													
moeno.T		Ayane.S						Yachi													
close		close						close						close		close					
														17:30 ~ 18:30							
														Basic 🏊							
														Yachi							
						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													
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Body Balance		Pilates Workout		close													
Koharu.K		Ayane.S		Koharu.K		miu.k															
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															

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

pilatesK シーモール下関店

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

pilatesK シーモール下関店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	jump to burn
Koharu.K		Ayane.S	Yachi
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌿		Body Balance	Hip & Leg 🌿
Ayane.S		Koharu.K	Ayane.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿
		Ayane.S	Yachi
		close	15:00 ~ 16:00
			Back & Arm 🌿
			Ayane.S
	close		
	17:30 ~ 18:30		
	Back & Spine		
	Yachi		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
jump to burn	Back & Spine	Basic 🌿	
Koharu.K	Yachi	Yachi	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿	
Ayane.S	Koharu.K	Koharu.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Workout	
Koharu.K	Yachi	Yachi	

🌱 : 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。