

pilatesK シーモール下関店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/15 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	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	
			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									
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	close	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
	Back & Arm 🌿	jump to burn					
	miu.k	Koharu.K					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance				
	Ayane.S	Mizuho.U	Koharu.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿	Back & Spine				
	Koharu.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週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

2026/01/15

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			close	close					
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	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	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。