

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/14	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		
Basic		Release&Strength	Basic		Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Hip & Leg		
Mahiro		arisa	Mahiro		Hiromi.S	arisa	未定		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Basic	Advance		Basic	Back & Arm	Advance		
Hiromi.S		Mahiro	arisa		RINA.O	Hiromi.S	arisa		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Pilates Cardio			Waist	Basic	Waist		
Mahiro		arisa			RINA.O	Mahiro	RINA.O		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning					Stretch & Conditioning	Back & Spine			
Hiromi.S					Hiromi.S	arisa			
close	close	close	close	close	close	close	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			
Waist		Back & Arm	Basic	Back & Arm					
RINA.O		Hiromi.S	Mahiro	Hiromi.S					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Body Balance		Waist	Hip & Leg	Basic					
arisa		RINA.O	未定	Mahiro					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic		Stretch & Conditioning	Waist	Hip & Leg					
RINA.O		Hiromi.S	RINA.O	未定					

【 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		
Basic		Release&Strength			Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning		
Mahiro		arisa			Hiromi.S	Mahiro	Hiromi.S		
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Body Balance		Basic			Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Basic		
arisa		Mahiro			Hiromi.S	arisa	RINA.O		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine					Basic	Body Balance	Back & Arm		
arisa					Mahiro	arisa	Hiromi.S		
close	close	close	close	close	close	close	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			
Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Pilates Barre					
Hiromi.S		Hiromi.S	RINA.O	arisa					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist		Basic	Back & Arm	Hip & Leg					
RINA.O		Mahiro	Hiromi.S	未定					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic	Pilates Cardio					
Hiromi.S		Hiromi.S	未定	arisa					

・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。

pilatesK 倉敷店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	月	火
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back&Arm Hiromi.S	金 Basic 未定	土 Waist Hiromi.S	日 Back&Arm arisa	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip&Leg 未定	Back&Arm Hiromi.S	Pilates Cardio arisa	Basic Mahiro	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning Hiromi.S				Back&Arm Hiromi.S	Stretch & Conditioning Hiromi.S	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Release&Strength arisa	Basic Mahiro	Back&Spine arisa	Basic RINA.O	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg 未定	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg 未定
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Basic Mahiro	Back&Spine arisa	Basic Mahiro	Release&Strength arisa	19:00 ~ 20:00	Waist RINA.O	19:00 ~ 20:00	Waist RINA.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Advance arisa	Body Balance arisa	Pilates Barre arisa	Hip&Leg 未定	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	Basic Mahiro

pilatesK 倉敷店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28						
水 10:30 ~ 11:30	木 Pilates Barre arisa	金 Back&Spine arisa	土 Pilates Cardio arisa	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning Hiromi.S	close	close	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
close	close	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
17:30 ~ 18:30	Waist RINA.O	Advance arisa	Stretch & Conditioning Hiromi.S	Release&Strength arisa	Basic Mahiro	Body Balance arisa	Back&Arm Hiromi.S	17:30 ~ 18:30	Waist RINA.O
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Basic Mahiro	Stretch & Conditioning Hiromi.S	Waist RINA.O	close	19:00 ~ 20:00	Waist RINA.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Hip&Leg 未定	Pilates Cardio arisa	Back&Arm Hiromi.S	close	20:30 ~ 21:30	Basic Mahiro

・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始後は、原則的に登録料金の半額を支払う場合があります。

※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。